

Управление по образованию и науке администрации муниципального  
образования городской округ город-курорт Сочи  
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа № 10 г. Сочи

Согласовано  
Решение педагогического совета  
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи  
Протокол № 3  
от «28» августа 2023г.

Утверждена приказом  
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи  
От 28.08.2023г. № 57  
Директор МБУ ДО  
СШ № 10 \_\_\_\_\_ К.В. Бурьян

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

**Программа разработана в соответствии  
с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «самбо»,  
утвержденным Приказом  
Министерства спорта Российской Федерации  
от 24.11.2022 г. № 1073**

**Срок реализации программы – на период действия ФССП по «Самбо»**

### **Разработчики программы**

Тренер-преподаватель отделения самбо

МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи

Карекян Кристина Хачиковна

Инструктор-методист МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи

Трифорова Анна Викторовна

### **Рецензенты программы**

Директор МБУ ДО СШ № 1 г. Сочи

Канд. пед. наук. А.Л. Мадельян

**Тренер – преподаватель отделения дзюдо**

МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи

Заслуженный тренер России Келешян Эдуард Леонович

г. Сочи  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
2.3.2. Объём соревновательной деятельности.....	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы (в том числе профориентационной).....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	24
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III. Система контроля.....	29
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	31
IV. Рабочая программа по виду спорта «Самбо».....	41
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	41
4.1.1. Этап начальной подготовки.....	41

4.1.2. Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	57
4.1.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше) и высшего спортивного мастерства (16 лет и старше).....	64
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	67
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "Самбо".....	73
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	74
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	74
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	76
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	77

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», код номер вида спорта 079 000 1 4 1 1 Я (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Самбо «весовая категория» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073 (далее - ФССП) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г., регистрационный N 71495).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами.

2. 2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же организации деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Результаты реализации Программы (устанавливаются на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо») и направлены:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и

спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовки и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки** установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и составляет:

- *на этапе начальной подготовки* - срок реализации 3 года, зачисляются дети с 10 лет, наполняемость групп от 12 до 24 человек, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

для зачисления на этап начальной подготовки (таблица № 11).

- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - срок реализации 4 года, зачисляются подростки не моложе 12 лет, наполняемость групп от 6 до 12 человек. Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, успешно сдавших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, имеющие уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно – тренировочном этапе (таблица № 12).

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - срок реализации не ограничивается, зачисляются спортсмены от 14 лет и старше наполняемость групп 2-4 человека. Для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства до одного года они должны иметь спортивный разряд "кандидат в мастера спорта", успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства свыше одного года они должны иметь спортивный разряд "кандидат в мастера спорта", успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (таблица № 13).

\* Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "самбо" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "самбо" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки (п 4.3. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» представлены в таблице № 1.**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки			Минимальный возраст для зачисления*** (лет)	Наполняемость групп (человек)	
Название	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Год спортивной подготовки		Минимальная* наполняемость	Максимальная** наполняемость
Этап начальной подготовки	До года	1	10	12	24
	Свыше года	2		12	24
		3		12	24
	До трех лет	4	12	6	12

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		5		6	12
		6		6	12
	Свыше трех лет	7		6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без*** ограничений	8	14	2	4

\*требования к наполняемости (человек) в соответствии с ФССП;

\*\*максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки (п 4.3. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

\*\*\*в таблице указан **минимальный** возраст для зачисления

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

**Форма обучения:** очная с возможным использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия.

Основными формами реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности (таблица № 4)
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика (таблица № 9);

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (таблица № 10);

- тестирование и контроль (таблицы № 11,12,13,14).

#### **Практические занятия:**

- учебно - тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и тактических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;

- контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в учебно – тренировочный процесс;

- соревнования, раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;

- дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений, восстановления организма.

#### **Теоретические занятия:**

- занятия проходят по 15-20 минут в форме выдачи информации, рассказа, беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;

- лекции и семинары по отдельным вопросам;

- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);

- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;

- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;

- решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

- игровой метод;

- соревновательный метод;

- участие в официальных соревнованиях.

Одной из основных форм спортивной подготовки является работа по **индивидуальным планам**.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно - тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка - соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебно – тренировочное занятие тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Объем и структура индивидуальных учебно – тренировочных занятий составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.



### 2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.3.2. Объём соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различаются:

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности *обучающихся*. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки *обучающихся*, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

*Основные соревнования*, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки. Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий отделения по виду спорта

следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов;

Функции соревнований в виде спорта «самбо» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее действенности, а также отбор спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

#### **Требования к участникам спортивных соревнований:**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "самбо";

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 3).

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по самбо представлены в таблице № 4.

## Объём соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по самбо

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, состязания	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные (минимальное кол-во)	1	1	2	3	3	3
Отборочные (минимальное кол-во)	-	1	1	1	2	2
Основные (минимальное кол-во)	-	1	1	1	1	1

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки устанавливается в астрономических\* часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 (двух) часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 (трех) часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 (четырёх) часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице № 5.

\*п 3.2. приказа Министерства спорта РФ 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		6-12		2-4
		1.	Общая физическая подготовка	82	107	104
2.	Специальная физическая подготовка	36	46	106	138	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	х	3	20	30	62
4.	Техническая подготовка	82	110	182	188	230
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	34	78	100	260
6.	Инструкторская и судейская практика	4	6	10	6	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	20	24	52
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040

## 2.5. Календарный план воспитательной работы (в том числе профориентационной)

Таблица № 6

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня	В течение года

		с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные	В течение года



	мероприятиях)	образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### План профориентационной работы

Таблица № 7

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
<b>I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	сентябрь	Зам. директора УСР Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	сентябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне обучения, не определившихся с выбором профессии	март	Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	июнь	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	май	Администрация
<b>II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (том числе и сетевое взаимодействие) СШ № 10 с заинтересованными организациями (СИ РУДН, СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ	Май	Администрация, Тренеры-преподаватели

	УНИВЕРСИТЕТ, Поликультурный колледж ит.д.)		
3.	Создание информационного банка данных о потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	Постоянно	Заместитель директора по УСР, Инструктор-методист
4.	Проведение для обучающихся на углубленном уровне обучения дней профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя	Постоянно	Тренеры-преподаватели
5.	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	Постоянно	Тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение СШ документацией и методическими материалами по профориентации	Постоянно	Инструктор-методист
7.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы	В соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8.	Разработка опросных листов для проведения анкетирования детей и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
<b>III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ</b>			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных уровнях обучения	По плану работы методического объединения	Инструктор-методист
2.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	По плану работы Тренерского совета	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
<b>IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов	По графику проведения	Тренеры-преподаватели

	профориентационной тематики		
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками СШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	Ежегодно	Заместитель директора по УСР Инструктор-методист Тренеры- преподаватели
<b>V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>			
1.	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	Регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Дни открытых дверей учебных заведений	Регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
6.	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.

- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах спортивного совершенствования.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- разучивание спортсменами общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание спортсменами конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**План  
мероприятий, направленный на предотвращение допинга  
в спорте и борьбу с ним**

Таблица № 8

<b>Этап подготовки</b>	<b>Содержание</b>	<b>Срок проведения</b>
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствова ния спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год

В соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом, Международным стандартом по образованию и Общероссийскими антидопинговыми правилами РУСАДА реализует информационно-образовательные антидопинговые программы.

РУСАДА определяет целевые группы и разрабатывает план в области образования в соответствии с требованиями Международного стандарта по образованию.

Об учащимися, начиная с 7 лет, так и тренерами-преподавателями, иными специалистами необходимо прохождении обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих **сертификатов** <https://course.rusada.ru/>.

При наличии в учреждении спортсменов, входящих в сборную РФ, необходимо владеть информацией о работе в системе АДАМС.

ДАМС (ADAMS): система антидопингового администрирования и управления — это система, предназначенная для управления базой данных, расположенной в интернете, предназначенная для ввода, хранения, распространения данных и составления отчетов, разработанная для оказания помощи заинтересованным сторонам и ВАДА в их антидопинговой деятельности при соблюдении законодательства о защите данных.

Система используется для:

- сбора и хранения информации о местонахождении спортсменов внесения данных о разрешениях на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- планирования тестирования и обработки результатов внесения данных о результатах лабораторных анализов.

On-line программой ADAMS пользуются:

спортсмены

представители национальных антидопинговых организаций

представители международных спортивных федераций

сотрудники ВАДА

специалисты аккредитованных лабораторий

Данные в АДАМС хранятся на двух серверах с использованием защиты, аналогичной той, что используется в банковской системе, а также защищаются в соответствии с требованиями статьи 14.6 Всемирного антидопингового кодекса ВАДА и пункта 7.5.7 Общероссийских антидопинговых правил.  
<https://rusada.ru/athletes/adams/>

## **2.7. Инструкторская и судейская практика**

Программа спортивной подготовки имеет целью подготовить не только борцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной борьбы, правила поведения на ковре и вне его, а также начинающих судей.

Важным моментом является возможность ознакомиться со спецификой работы, что может послужить для спортсменов толчком к выбору дальнейшей профессии. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области через привлечение борцов в качестве помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа (спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных мероприятиях и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований по присвоению звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Содержание инструкторской и судейской практики на этапах обучения**

Таблица № 9

<b>Этап</b>	<b>Вид практики</b>	<b>Содержание практики</b>
НП (1,2,3 года)	Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.

УТ (1,2,3, 4 года)	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий) необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
ССМ	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнования.

## **2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

Первичное обследование

Углубленное медицинское обследование (УМО)

Этапное медицинское обследование

Дополнительное обследование перед соревнованиями

Мероприятия для комплексного медицинского обследования

Текущий врачебно-педагогический контроль\*

Оперативный контроль\*\*

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой



интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать

рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному

воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Таблица № 10

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль**	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия
<b>Восстановительные мероприятия</b>			
психологические средства: - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.	-	в период тяжёлых соревновательных и тренировочных нагрузок, в подготовительный период, еженедельно	в период тяжёлых соревновательных и тренировочных нагрузок, в подготовительный период, еженедельно
медико-биологические: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); - суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; - гипероксия.	-	Посттравматический период по назначению врача – реабилитолога, в период тяжёлых соревновательных нагрузок, в подготовительный период.  Баня, сауна 1 раз в неделю в подготовительный период,	Посттравматический период по назначению врача – реабилитолога, в период тяжёлых соревновательных нагрузок, в подготовительный период.  Баня, сауна 1 раз в неделю в зависимости от календарного плана соревнований
Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта РФ)	-	По плану спортивных соревнований и мероприятий	По плану спортивных соревнований и мероприятий

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Оценка результатов освоения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "Кандидат в мастера спорта России" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимое для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации**

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся: промежуточная и итоговая.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется организацией самостоятельно и проводится в соответствии с приказом и Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций.

На основании результатов промежуточной аттестаций, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап подготовки.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Установлены следующие формы промежуточной аттестации:

Этап начальной подготовки:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблица № 11).

Учебно – тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- уровень спортивной квалификации.

Обучающиеся выполняют установленные комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблица № 12, 13).

Промежуточная аттестация (по итогам каждого года обучения) осуществляется для перевода на следующий этап (год) подготовки. Срок проведения промежуточной аттестации апрель - май.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов (промежуточной и итоговой аттестации), который является одним из отчетных документов и хранится в администрации Учреждения.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется решением комиссии для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап обучения обучающихся, которые выполнили комплексы контрольных упражнений и теоретические основы физической культуры и спорта (решение комиссии: «сдал»).

По заявлению родителей (законных представителей) в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.) обучающемуся предоставляется право досрочно пройти промежуточную аттестацию.

Обучающиеся, которые не выполнили комплексы контрольных упражнений и теоретические основы физической культуры и спорта (решением комиссии: «не сдал») или не присутствовали в день проведения по уважительной причине (болезнь, отъезд, др.) на основании решения педагогического совета, при наличии медицинской справки или других подтверждающих документов могут сдать комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы позднее или переведены на освоение общеразвивающей программы.

Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем году обучения или решением педагогического совета переведены на следующий год обучения.

**Итоговую аттестацию** проходят обучающиеся после завершения обучения (тренировочный этап 4-го года обучения или этап совершенствования спортивного мастерства).

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, завершившие обучение всей программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебно – тренировочный план и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

- теоретические основы физической культуры и спорта – устный опрос в соответствии с примерным перечнем вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретическим основам физической культуры и спорта для всех уровней. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Приложение № 1);

- общая физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

-избранный вид спорта-спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Фиксация результатов итоговой аттестации осуществляется решением комиссии по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

(Таблицы № 11,12).

### **3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "САМБО"**

Таблица № 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0

2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
3	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "САМБО"**

Таблица № 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "весовая категория"</b>				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый юношеский разряд"		



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "САМБО"**

Таблица № 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3

2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Самбо»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

###### **4.1.1. Этап начальной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся 10-12 летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, а также изучение специальных знаний.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

##### **Программный материал для групп на этапе начальной подготовки 1, 2 и 3 года обучения (НП-1, НП-2, НП-3)**

###### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы: упражнения с отягощениями, упражнения с амортизаторами, противодействия партнера, сопротивление внешней среды, статические(изометрические).

Развитие быстроты: многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом, подвижные и спортивные игры, упражнения на местности, бег вниз по

наклонной плоскости, бег за лидером, бег с ускорением.

Развитие выносливости: Бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках, набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнеров чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания сотягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа.

Развитие ловкости: спортивные игры, выталкивания выведения из равновесия, зеркальное выполнение упражнений.

Развитие координации: акробатика, зеркальное выполнение упражнения, имитационные упражнения, спортивные игры, упражнения на поддержание равновесия, тренировку вестибулярного аппарата.

Развитие гибкости: наклоны, пружинистые движения, махи, шпагаты, мосты (гимнастический, борцовский и работа на них).

*Физические упражнения с предметами и без них:*

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног;
- упражнения для туловища.;
- упражнение для шеи.

*Построение, перестроение:*

- построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов;
- повороты налево, направо переступанием и прыжком;
- равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам;
- размыкание в колонне на вытянутые руки вперед;
- размыкание в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны;
- расчеты на первый- второй, по три, по четыре;
- выполнение команд "Шагом марш!", "Группа, стой!"

*Упражнение на развитие основных движений, ходьба:*

- ходьба разными способами: пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, крадучись;
- ходьба с различными движениями рук;
- ходьба приставным шагом в одну и другую сторону;
- ходьба с поворотами по сигналу;
- ритмичная ходьба;
- ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки;
- ходьба 3-5 метров с закрытыми глазами;
- ходьба с изменением темпа.

*Бег:*

- бег мелким и широким шагом;
- бег на носках с высоким подниманием коленей;
- бег с преодолением препятствий;
- бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа;
- бег "змейкой" между расставленными предметами;
- смешанный бег на месте и в движении;

- непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин;
- бег со средней скоростью 60 м;
- бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза);
- бег по пересеченной местности (300-500м);
- челночный бег (3 раза x 10 м);
- бег с сохранением правильной осанки;
- свободный непринужденный бег во время игры;
- бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа);
- быстрый бег 10 метров (3-4 раза) с перерывами;
- быстрый бег парами, группами.

*Прыжки:*

- прыжки на двух ногах на месте;
- прыжки (ноги скрестно-ноги врозь);
- перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см;
- перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см);
- прыжки через короткую скакалку;
- прыжки через неподвижную длинную скакалку;
- прыжки через качающуюся длинную скакалку;
- прыжки на возвышение до 20-25 см;
- прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место;
- прыжки на одной ноге;
- произвольные прыжки на месте и в движении.

*Бросание, ловля, метание:*

- бросание мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд;
- бросание мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд;
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча с хлопками;
- отбивание мяча о землю на месте (10 раз подряд) и продвижение вперед шагом (5-6 метров);
- перебрасывание и ловля мяча из различных положений и различными способами;
- набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м);
- метание в движущуюся цель;
- катание набивных мячей (1 кг);
- перекачивание малого мяча друг другу;
- перекачивание малого мяча по кругу (вправо, влево);
- перебрасывание мяча друг другу на расстояние 2-4 метров;
- перебрасывание мяча и ловля мяча после отскока о землю;
- перебрасывание мяча через сетку на высоте 2-х метров;
- метание теннисного мяча на дальность по "коридору" (ширина 10м.);
- метание в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на

высоте 2 м.) с расстояния 3-4 м с места и с разбега;

- броски мяча в кольцо;

*Ползание, лазание:*

- произвольное ползание;
- ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч;
- переползание через несколько предметов подряд;
- ползание на четвереньках “змейкой” между предметами;
- ползание назад;
- попытки лазанья по канату (шесту);
- попытки лазанья по веревочной лестнице;
- чередование ползания с другими видами деятельности;
- ползание по-пластунски;
- лазанье по канату, веревочной лестнице;
- лазанье по гимнастической стенке, ритмично меняя темп;
- ползание по скамейке, бревну;
- ползание по полу, траве на четвереньках разноименным и одноименным способом;
- ползание по полу “карактицей” вперед, назад.

*Упражнения на равновесие*

- ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно);
- передвижение приставным шагом в сторону, боком;
- ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно);
- ходьба по наклонной доске прямо и боком;
- бег по наклонной доске на носках;
- ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками;
- различные стойки и движения рук и туловища в этих стойках;
- стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища);
- стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке;
- стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом;
- ласточка.

*Элементы спортивных и подвижных игр:*

- баскетбол;
- футбол;
- игра на развитие свойств психики;
- игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости);
- игры эстафеты с элементами спортивных игр;
- игры с элементами борьбы;
- игры на развитие органов дыхания;

- игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

*Упражнения для формирования правильной осанки:*

- движения рук вперед, в сторону, вверх, назад;
- выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук;
- движение рук в сочетании с выпадами назад, в сторону, вперед;
- попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед;
- движение правой, левой ноги вперед, назад, в сторону с различными исходными положениями и движениями рук;
- наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево;
- повороты туловища;

повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук;

наклоны и повороты головы с различными исходными положениями и движениями рук;

- движения рук, наклоны и повороты головы и туловища сидя на гимнастической скамейке, на полу;
- полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое);
- передача и прием больших надувных и малых набивных мячей указанным способом;
- поднимание поочередно правой, левой руки и правой, левой ноги из упора стоя на коленях;
- упражнения с удержанием груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке;
- упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы, на пятках; ходьба по канату, гимнастической палке, обручу; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя на месте, канате (продольно).

*Физические упражнения и игры на развитие двигательных качеств:*

*Упражнения на развитие гибкости:*

- повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа;
- заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову;
- наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук, сидя на полу;
- «выкрут» с гимнастической палкой;
- покачивание из положения продольного и поперечного шпагата;
- вращение и наклоны головы;
- заведение ноги за голову в положении сидя;
- вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине;
- в упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом туловища вправо и влево.

*Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости и координации:*

- жонглирование малыми мячами, мешками с песком, кубиками, упражнения с ловлей и подбрасыванием мешочков с песком, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках;
- передвижения в различные направления, в упоре лежа, прыжки прямо, боком, спиной в приседе.

*Упражнения на развитие силовых способностей:*

- отжимание от пола, в упоре лежа;
- ходьба на руках в упоре лежа;
- ходьба в парах “тачкой”;
- ползание на животе;
- прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком;
- поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная);
- лазание по канату, шесту;
- висы на перекладине, канате;
- поднимание коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке;
- в положении стоя, наклоны и поднимание туловища вперед, назад, вправо, влево, с легким грузом и без груза;
- приседание в фронтальной, левой, правой стойках;
- приседание с предметом в руках;
- игровые упражнения: “затяни в дом”, “повали бочку”, “объятия”, “разбей цепи”.

*Упражнения на развитие скоростных качеств:*

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 15-20 м.;
- повторное выполнение физических упражнений за определенное время (до 15 сек);
- подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы (разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов), “Кот и мыши”, “К своим флажкам”, “Забери мяч”, “Наступи на ногу”, “Поймай руку”, “Быстрые руки” и т.д.

*Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения (для комплексного развития):*

- *упоры*: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади;
- *группировки*: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе;
- *перекаты*: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину;
- *кувырки*: вперед, назад.

*Упражнения для укрепления моста:*

- движения вперед-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в

положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

#### *Простейшие формы борьбы.*

- отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу;
- перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;
- выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке;
- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук;
- борьба за захват ноги, после захвата ноги противником (стойка), на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением захватов, подножек и т. д.

#### *Упражнения в самостраховке и страховке партнёра:*

- отталкивание руками от ковра из упора лёжа;
- падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на ковер при проведении приёмов;
- падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираться руками в ковер).

*Подвижные игры и эстафеты* с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

#### *Подвижные игры:*

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения;
- игры в дебюты;

#### **Специальная физическая подготовка**

##### *Упражнения для развития специальных физических качеств:*

- сила: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;
  - быстрота: проведение приемов с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу
  - выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты);
  - гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой;
  - ловкость: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
- Имитационные упражнения с набивным мячом.



### Участие в спортивных соревнованиях:

Участие в 1–х соревнованиях во второй половине года (Таблица № 4)

### Техническая подготовка:

- борцовская стойка: правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая;
- передвижения- обычными шагами, подшагиванием. Дистанции- дальняя, средняя, ближняя;
- повороты- на 90°, 180°, с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны;
- захваты - руки, ноги, голени, предплечья, плечи;
- падения- на бок, на спину, на живот, держась за руку партнера;
- страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия и проведении бросков;
- положение самбиста- по отношению к коврику (стоя на стопах, на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику- лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу;
- сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера;
- отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера;
- усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой);
- усилия самбиста, направленные на выведения из равновесия назад, вперед, в право, влево, вперед – вправо, вперед - влево, назад-вправо, назад- влево;
- проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

### *Борьба лёжа*

#### *Переворачивания:*

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом на рычаг;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом на «ключ»;
- переворачивание косым захватом;

- переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;
- переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки;
- опрокидывание.

*Удержания:*

- удержание сбоку;
- удержание сбоку без захвата шеи;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы и захватом рук;
- удержание со стороны ног;
- удержание верхом;
- удержание поперек с захватом головы;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;
- освобождения (уходы) от удержаний.

*Болевые приёмы:*

- рычаг локтя через бедро;
- узел ногой;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк;
- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;
- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;
- узел плеча из удержания сбоку;
- узел поперек;
- рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- рычаг колена между ног;
- узел бедра ногами;
- ущемление икроножной мышцы;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

*Борьба стоя (броски)*

- задняя подножка;
- задняя подножка с колена;
- задняя подножка с падением;
- задняя подножка под две ноги;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;

- передняя подножка;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок рывком за руку и голень;
- бросок с захватом двух ног;
- бросок через бедро;
- бросок через бедро с захватом головы с падением;
- бросок с захватом руки под плечо с падением;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок через голову;
- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;
- бросок через голову голенью между ног;
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника вперед;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- боковая подсечка противнику, встающему с колен;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подсечка;
- передняя подсечка с падением;
- передняя подсечка в колено;
- зацеп изнутри под разноимённую ногу;
- зацеп стопой;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- отхват с захватом двух рукавов;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;
- подхват снаружи;
- подхват изнутри;
- подхват с захватом ноги снаружи.

### ***Тактическая подготовка***

Общее понятие о цели поединка: выиграть, не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Понятие о видах тактики (атакующая, оборонительная, контратакующая).

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

#### *Тактика ведения поединка:*

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;
- проведение поединков по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых в поединки добиться их успешного выполнения.

#### *Тактика участия в соревнованиях:*

- подведение к соревнованиям спортсмена соразмерно нагрузкам, психологическая подготовка, поднятие морально-волевых качеств спортсмена;
- контроль веса;
- планирование соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

#### **Психологическая подготовка**

##### ***Волевая подготовка***

##### *Упражнения для развития волевых качеств средствами борьбы самбо:*

- *решительность*: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях;
- *настойчивость*: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением;
- *выдержка*: проведение поединков с непривычным, неудобным противником;
- *смелость*: поединки с более сильным противником (выполнение приэтом посильных задач- не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому);

##### *Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов двигательной деятельности:*

- *выдержка*: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.
- *настойчивость*: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

##### ***Нравственная подготовка***

##### *Упражнения для развития нравственных качеств, средствами борьбы самбо:*

- *трудолюбие*: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт);

- *взаимопомощь*: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений;

- *дисциплинированность*: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива самбистов;

- *инициативность*: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков с менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

*Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности:*

- *инициативность*: выполнение поручений работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие;

- *честность*: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру-преподавателю, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок);

- *доброжелательность*: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке;

- *дисциплинированность*: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях;

- *трудолюбие*: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

#### **4.1.2. Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

##### **Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТ- 1, 2, 3, 4 года)**

##### **Общая физическая подготовка**

*Легкая атлетика:*

- развитие быстроты- бег 30, 60 м, прыжок в длину с места;

- развитие ловкости – челночный бег 3\*10м;

- развитие выносливости – бег 400м., кросс-2-3 км.

*Гимнастика:*

- развитие силы – подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

- развитие выносливости- сгибание рук в упоре лежа;

- развитие быстроты- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук

в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время;

- развитие ловкости: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по пластунски, подскоки, прыжки на скакалке вдвоем, стоя боком, спиной другк другу;

- развитие гибкости;

- упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

*Тяжелая атлетика:*

- развитие силы- поднимание гири (16кг), штанги (25 кг).*Бокс:*

- развитие быстроты- бой с тенью 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты.

*Спортивная борьба:*

- развитие гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;

- развитие ловкости – партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его на живот, на спину);

- развитие силы - приседание с партнерам на плечах, поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена, поединки на руках.

*Спортивные игры:* футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хоккей.

*Другие виды двигательной деятельности-* по выбору тренера-преподавателя, например: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки набатуте.

### **Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек-перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват- удар пяткой по лежащему мячу, отхват- удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата- махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке, с использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на

преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий

#### **Участие в спортивных соревнованиях:**

Участие в спортивных соревнованиях (Таблица № 4)

#### **Техническая подготовка**

*Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия-* движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

*Проведение поединков с односторонним сопротивлением.* Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

*Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).*

*Броски в стойке:*

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади, сбоку, спереди;
- бросок с обратным захватом двух ног;

- бросок захватом руки и голени изнутри;
- бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

*Комбинация бросков:*

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи;
- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

*Приемы борьбы лежа:*

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- узел обеих ног;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание спиной захватом одноименной руки и ноги;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны



*Комбинации болевых приемов:*

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором ноги стопой в подколенный сгиб.

*Активные и пассивные защиты от болевых, удержаний. Комбинации из двух приемов:*

*Прикладные приемы самозащиты:*

- освобождение от захвата рук;
- освобождение от захвата одежды на рукавах;
- освобождение от захватов шеи и одежды на груди;
- освобождение от захвата туловища спереди (сзади);
- освобождение от захвата сзади локтевым сгибом за шею;
- загиб руки за спину нырком;
- сопровождение нарушителя («милицейский захват»)
- сопровождение нарушителя (рычаг локтя через предплечье);
- сопровождение нарушителя двумя дружинниками;
- защита в момент попытки противника достать оружие из внутреннего кармана (из кармана брюк, пояса);
- задержание путем подхода к противнику сзади;
- защита от удара кулаком в голову сбоку;
- защита от удара кулаком (в голову, в живот) снизу;
- защита от удара рукой (прямого) в голову;
- защита от удара лопатой, топором, палкой;
- защита от удара ножом сверху;
- защита от удара ножом снизу;
- защита от колющего удара ножом;
- защита от удара ногой сбоку; - защита от прямого удара ногой. Боевое самбо:
- удары руками – прямой боковой, снизу;
- удары ногами – боковой, снизу, с разворота, коленом;
- защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь, защита от ударов ногами;
- защита от ударов ножом сверху, снизу.

### **Тактика проведения технико-тактических действий**

Однонаправленные комбинации– передняя подножка-подхват, через спину–передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка– бросок через бедро, подхват–подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват.

### **Тактика ведения поединка.**

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка- состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить сопернику с конкретным счетом.

#### Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку, разминка, настройка.

### **4.1.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства**

#### **Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства**

Этап совершенствования спортивного мастерства совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений УТЗ является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов УТЗ.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в УТЗ должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на УТЗ, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа совершенствования спортивного мастерства являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых “коронных” приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих

тренировочных нагрузок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

*Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

*Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

*Технико-тактическая подготовка.*

Учитывая, что учащиеся прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню

защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

*Техника самбо. Отработка «коронных» и индивидуальных бросков.*

### *1. Борьба стоя:*

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая/низкая, левая, фронтальная;

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами
- заведением;
- прижимая соперника к ковру /татами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;
- создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

*в основном руками:*

- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра ;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- «мельница».

*в основном туловищем:*

- бросок через бедро;
- бросок обратное бедро;
- бросок через спину захватом двух рук;
- бросок через спину с колен;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра;
- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо;
- «вертушка».

*в основном ногами:*

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок обхват;
- бросок передняя подножка с колена;
- бросок передняя подножка на пятке;
- броски из группы подножек с падением;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов;
- бросок передняя подсечка в колено;
- бросок подсечка изнутри;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

## 2. Борьба лежа:

*Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:*

- используя куртку /самбовку/ соперника, лежащего на животе;
- используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника.

*Удержания:*

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые приемы.

*Болевые приемы на руки:*

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между ног.

#### Тактика самбо.

##### *Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:*

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги после удачного проведения броска;
- тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».

##### *Контрприемы:*

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку;
- тактика построения предстоящей схватки.

##### *Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:*

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

## 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида

возникновения вида спорта и его развитие			спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по

				подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.



			Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность /неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы

	многокомпонентный процесс			спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенное спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленное; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое,	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути

	патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая

категория») основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "самбо" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) .С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки ([приложение N 10](#) к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 11](#) к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ  
ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2 х 3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11 х 11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1

12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 16

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)		Этап совершенст вования спортивног о мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				коли чест во	срок эксп луат ации (лет)	коли чест во	срок эксп луат ации (лет)	коли чест во	срок эксп луат ации (лет)	коли чест во	срок эксп луат ации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

*Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками.* Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

*Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:*

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным **стандартом** "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным **справочником** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей

1. Артамонова, Т.В. Сравнительный анализ культурологической оценки собственной соревновательной деятельности спортсменов с учетом гендерного типа и половой принадлежности / Т.В. Артамонова // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 69.
2. Борьба самбо на Кубани и в Адыгее. КГУ. 2013 г. Белоус В., Лутцев Ю. 9.500 советов по самообороне-самбо. Левский В. 2001 г.

3. Буланцов, А.М. Взаимосвязь показателей технико-тактической подготовленности самбистов с результатом выступления на соревнованиях / А.М. Буланцов / Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - № 5(75). – 2011. – С. 28-30.
4. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС, 1981г.
7. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО». Приказ Минспорта РФ №1245 от 14.12.2022 г.
8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
10. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г.
11. Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.
12. И.В., Омарова П.Г. // Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые - 2010». – М.: Физическая культура, 2010. – С.74-75.
13. САМБО-примерная программа для системы дополнительного образования СШ и СШОР Краснодарского края. 2018 г.-236 страниц.
14. Система самбо. Харлампиев А.А. 1995 г.
15. Самбо-методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Гарник В.С. 2017 г.
16. 100 уроков самбо. Чумаков Е.М. 2009 г.
17. Техника борьбы самбо. Мартынов М.Г. 2017 г.
18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «САМБО». Приказ Минспорта РФ № 1073 от 24.11.2022 г.
19. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

#### **Список литературы, рекомендуемой для детей.**

1. Алексеева Л.Г. Развитие и диагностика способностей. - М.: Наука, 1991.- 230 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. – М, «Физическая культура и спорт», 2005г.
4. Костикова Л.В. этапы: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
5. Попов А.Л. Спортивная психология, М, «Флинта», 1999г.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство

2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации
4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России
6. <http://www.sports.ru>
7. <http://www.slamdunk.ru>
8. <http://www.world-s>

#### Приложение № 1

### **Примерный перечень вопросов для оценки результатов освоения программы по теоретической подготовке для всех этапов подготовки**

1. История развития избранного вида спорта.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
6. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
7. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
8. Понятие о процессе спортивной подготовки.
9. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
10. Формы организации спортивной тренировки.
11. Основные средства спортивной тренировки.
12. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
15. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
16. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
17. Медицинский контроль и самоконтроль.
18. Восстановительные мероприятия при занятиях избранным видом спортом.
19. Техника безопасности на занятиях.
20. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
21. Название документов, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
22. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

23. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
24. Основные системы организма человека и их функции.
25. Группы мышц, на которые ложится наибольшая нагрузка при занятиях баскетболом.
26. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
27. Разрешенные спортивные добавки в баскетболе.
28. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий при занятиях спортом.





























