

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
МБУ «СШ № 2»
Протокол № 8 от 14.02.2023

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ № 2»

О.В. Перминов
приказ № 66 от 16.03.2023 г.



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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		3
I.	Общие положения	4
II.	Характеристика Программы	6
	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.	
	2.2. Объем часов на этапах спортивной подготовки	7
	2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
	2.5. Календарный план воспитательной работы	15
	2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
	2.7. План инструкторской и судейской практики	19
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III.	Система контроля	23
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
	3.2. Оценка результатов освоения Программы	24
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	25
	3.4. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематического плана, рабочей программы	30
IV.	Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)	43
	4.1. Материально-технические условия реализации Программы	43
	4.2. Кадровые и иные условия реализации Программы	46
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		47

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «самбо»

Самбо (*самозащита без оружия*) - вид спортивного [единоборства](#), а также комплексная система [самозащиты](#), разработанная в [СССР](#). Официальной датой рождения самбо принято считать [16 ноября 1938 года](#). Уникальный синтез единоборств и боевых искусств мира. Самбо – это оригинальная система физического и духовного воспитания человека, в которой многие народы мира узнают свои спортивные стили и традиции. Самбо – это международный спорт.

В 2021 году ФИАС (международная федерация самбо) получила постоянное признание Международного олимпийского комитета в Токио (Япония).

Дисциплины соревновательного самбо: спортивное самбо (весовые категории, демонстрационное самбо), боевое самбо, пляжное самбо. Данная программа реализуется по всем дисциплинам самбо.

Международная федерация самбо постоянно осуществляет различные проекты и программы по развитию этого единоборства. На сегодняшний день на территории Свердловской области развивается направление «САМБО В ШКОЛАХ».

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «самбо» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – СШ № 2).

Целями Программы являются:

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Нижний Тагил и спортивных сборных команд Свердловской области;

обеспечение учебно-тренировочного процесса, направленного на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

К основным документам, регламентирующим содержание Программы относятся:

1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);

2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);

3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073;

5) Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

7) Закон Свердловской области от 16.07.2012 № 70-ОЗ (ред. от 19.04.2022) "О физической культуре и спорте в Свердловской области"

8) Приложение № 48 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. №990 «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации» (с изменениями);

9) Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, распоряжение № 2245-р от 17.10.2018г.;

10) Правил вида спорта «самбо», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 05.04.2022г. № 288.

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации

образовательной программы (при наличии общественной, профессиональнообщественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: судейская.

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с требованиями действующего законодательства, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» реализуется в местах фактического осуществления учебно-тренировочного процесса (практическая подготовка обучающихся, теоретическая подготовка обучающихся) в соответствии с годовым (календарным) учебно-тренировочным графиком СШ № 2.

2. Характеристика Программы

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.

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (продолжительность этапа– 3 года);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа– 4 года);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа– без ограничений).

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания).

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.

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше зачисляемого возраста.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Допускается одновременное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;

-объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года обучения и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в объединенных группах на одном этапе спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-го,2-го,3-го года обучения, учебно-тренировочный этап 1-го,2-го,3-го,4-го года обучения.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленные ФССП, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, могут быть переведены на дополнительную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта по «самбо».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1. Наполняемость на этапах спортивной подготовки может варьироваться.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку лет	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4

2.2. Объем часов на этапах спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Занятия в СШ № 2, проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели: 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ № 2 (в том числе считая участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборов) и дополнительно 6 недель – летнего периода: самостоятельной подготовки по индивидуальным планам и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря (учебно-тренировочных сборов) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов.

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

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

Объем часов на этапах спортивной подготовки представлен в Таблице 2.

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 двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8-12	12 - 16	18 - 22
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416-624	624 - 832	936 - 1144

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка (работа) по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Режим и организация проведения учебно-тренировочных занятий может осуществляться тренерами-преподавателями дистанционно (удаленная работа), путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте СШ № 2:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);

- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения)».

Учебно-тренировочный процесс ведется 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 СШ № 2.

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

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице 3.

Таблица 3

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18
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	

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					

Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные		1	1	1	2
Основные		1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
Контрольные	2	2	1	3	4
Отборочные			1	1	2
Основные			1	1	1

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные СШ № 2.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Официальные спортивные соревнования проводятся по группам в соответствии с полом и возрастом в спортивных дисциплинах, включённых во Всероссийский реестр видов спорта.

Возрастные группы:

- юноши и девушки (11-12 лет),
- юноши и девушки (12-14 лет),
- юноши и девушки (14-16 лет),
- юноши и девушки (16-18 лет),
- юниоры и юниорки (18-20 лет),
- юниоры и юниорки до 24 лет (18-23 лет),
- юниоры и юниорки (18-25 лет)*,
- мужчины и женщины.

*Спортивные соревнования в возрастной группе юниоры и юниорки (18-25 лет) проводятся среди студентов.

Возраста для первенств России должны соответствовать возрастам первенств мира или Европы и дополнительно одной ближайшей младшей возрастной группе).

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

- Спортивное самбо:

Юноши, девушки (11-12 лет)		Юноши, девушки (12-14 лет)		Юноши, девушки (14-16 лет)		Юноши, девушки (16-18 лет)		Юниоры, юниорки (18-20 лет) (18-25 лет) (до 24 лет)		Мужчины, женщины (18 лет и старше)	
мал	дев	мал	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	муж	жен
31	26	35	34								
34	29	38	37	46	41	49	44				
38	34	42	40	49	44	53	47	53	47	53	
42	37	46	43	53	47	58	50	58	50	58	50
46	40	50	47	58	50	64	54	64	54	64	54
50	43	54	51	64	54	71	59	71	59	71	59
55	47	59	55	71	59	79	65	79	65	79	65
60	51	65	59	79	65	88	72	88	72	88	72
65	55	71	65	88	72	98	80	98	80	98	80
65+	55+	71+	65+	88+	72+	98+	80+	98+	80+	98+	80+

-Боевое самбо:

Юноши (16-18 лет)	Юниоры (18-20 лет)	Мужчины (18 и старше)
юноши	юниоры	мужчины
53		
58	58	58
64	64	64
71	71	71
79	79	79
88	88	88
98	98	98
98+	98+	98+

- Пляжное самбо:

Женщины (старше 18 лет)	50, 59, 72, свыше 72 кг
Мужчины (старше 18 лет)	58, 71, 88, свыше 88 кг

В группе юниоров и юниорок, (мужчин и женщин) могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без разделения участников на весовые категории. Минимальный вес участников таких соревнований указывается в Положении о соревновании.

По характеру соревнования делятся на:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

-соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования по Демосамбо (демонстрационное самбо) проводятся с целью представления широкой публике возможностей Системы Самбо, пропаганды новой формы занятий самбо для молодёжи, которая не участвует в традиционных соревнованиях по-спортивному и боевому самбо.

Форма проведения соревнований:

Соревнования проводятся в виде конкурса. Команда должна отразить в своей произвольной программе:

а) философию самбо (интернациональность, гуманистическую сущность, многообразие технического арсенала, прикладную направленность);

б) обще- и специально-подготовительных упражнений (акробатика, приёмы самостраховки и др.);

в) приемы из всех основных групп техники (броски, удары, болевые и удушающие приёмы, удержания);

г) технику служебно-прикладного самбо.

В ходе соревнования среди демокоманд должны использоваться фонограммы на CD или других звуконосителях.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 года	3 года	1 год	2 года	3 год	4 год	Без ограничений
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	6-8	8-12	8-12	8-12	12-16	18-22

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2 часа	2 часа	2 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	4 часа
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины "весовая категория"							
		12-24	12-24	12-24	6-12	6-12	6-12	6-12	2-4
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины "демонстрационное самбо"							
		12-24	12-24	12-24	6-12	6-12	6-12	6-12	2-4
1	Общая физическая подготовка	89-119	115-154	115-154	100-150	100-150	100-150	156-208	140-172
2	Специальная физическая подготовка	33-44	44-58	44-58	100-150	100-150	100-150	156-208	243-297
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	6-8	17-25	17-25	17-25	25-33	47-57
4	Техническая подготовка	84-112	109-146	109-146	133-200	133-200	133-200	156-208	206-252
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23-31	31-42	31-42	54-81	54-81	54-81	100-133	234-286
6	Инструкторская и судейская практика	2-3	3-4	3-4	4-6	4-6	4-6	6-8	19-23
7	Тестирование и контроль	2-3	3-4	3-4	8-12	8-12	8-12	25-33	47-57
8	Медицинское обследование	не менее 1 раза в год							
Итого		234-312	312-416	312-416	416-624	416-624	416-624	624-832	936-1144

Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика, тестирование и контроль, восстановительные мероприятия проходят согласно рабочей программы тренера-преподавателя.

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
I	Профориентационная деятельность		
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 течении уч. года
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 течении уч. года
3	День физкультурника	Веселые старты	август
4	День знаний	День открытых дверей	август
5	День тренера День самбо	Презентация «Профессия тренер-преподаватель» Мероприятие, посвященное "Дню самбо"	ноябрь
II	Здоровьесбережение (организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни)		
1	Дорожная безопасность	Беседы «О безопасности на дорогах»	сентябрь
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Поход выходного дня на лыжах	февраль
3		Беседа «О правильном питании»	март
4		Посещение бассейна	июль
5		Беседа «О гигиене тела»	октябрь
III	Патриотическое воспитание		

1	Теоретическая подготовка:	<ul style="list-style-type: none"> - Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания: чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе - Проведение бесед, встреч, мастер-классов и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися. - Оформление информационных стендов на базах СШ № 2 - Просмотр кинофильмов, посещение выставок и другое. 	в течении уч. года
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках - Участие в праздничных мероприятиях, связанных со знаменательными датами страны, области, города, школы - Проведение тематических физкультурно-спортивных праздников 	в течении уч. года
	День народного единства	Беседа «О дне народного единства»	ноябрь
2	День Победы	Участие в параде Победы, конкурсы, беседы о Дне Победы	май
3	День России	Беседа «О дне России»	июнь
4	День памяти и скорби	Беседы, просмотр видеороликов о Дне памяти и скорби	июнь
5	День государственного флага	Беседа о государственном флаге	август
IV	Развитие творческого мышления		
1	День защиты детей	Мероприятия, посвященные Дню защиты детей	июнь
2	Новый год	Проведение новогодних мероприятий, зимние сборы	декабрь-январь

3	День защитника отечества	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	февраль
4	Международный женский день	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	март
5	День Матери в России	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	ноябрь
6	День отца в России	Проведение конкурса рисунков, беседы, поздравления	октябрь
7	Практические занятия	Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	в течении уч. года
VI	Профилактика правонарушений, экстремизма, антитеррор		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, экстремизма, антитеррор	- Проведение мероприятий, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом; - Проведение лекций на тему: «Профилактика правонарушений»; - Просмотр видео материалов на тему «Экстремизму нет!»	сентябрь июнь-август в течении уч. года

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	4. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	4. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

2.7 План инструкторской и судейской практики

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для занимающихся учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования.

Одной из задач СШ № 2 является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики в учебно-тренировочных группах

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Занимающиеся 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 клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
2	Инструкторская	Овладение 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Занимающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
2	Инструкторская	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочных занятий: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская	Принимают участие в судействе в спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Вид практики	Содержание практики
3	Инструкторская	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для тренировочных занятий; знакомятся с документами планирования и учета учебно-тренировочной работы в СШ. Проводят тренировочные занятия в тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обучающиеся СШ № 2, участвующие в соревнования, проходят ежегодный медицинский осмотр (не реже 1 раза в год) в врачебно-физкультурном диспансере согласно графика.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Применение восстановительных средств:

-на этапе начальной подготовки восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

-на учебно-тренировочном этапе (до 2 лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

-на учебно-тренировочном этапе (свыше 2 лет обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии этапам спортивной подготовки.

3 Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки:

-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, в том числе в виде спорта «самбо»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

укрепление здоровья;

участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

соответствие уровню спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

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

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил;

выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году обучения;

участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;

соответствие уровню спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
выполнение плана индивидуальной подготовки;
закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
выполнение контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки;
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценкой результатов освоения Программы является аттестация обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

В СШ № 2 определены две формы аттестации обучающихся: промежуточная и итоговая. Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации с 15 по 31 мая текущего учебного года.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности и освоения Программы.

Форма промежуточной аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов внутри одного этапа спортивной подготовки (по годам обучения на этапе), соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

По итогам промежуточной аттестации принимается решение о переводе на следующий год обучения спортивного этапа обучающихся (приказ СШ № 2 об утверждении списочного состава обучающихся на этапах спортивной подготовки). Обучающимся не прошедшим промежуточную аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе по самбо.

Форма итоговой аттестации состоит из комплекса мероприятий: сдача контрольно-переводных нормативов с этапа спортивной подготовки на следующий этап спортивной подготовки, соответствие уровню спортивной квалификации, освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики.

Итоговая аттестация обучающихся по контрольно-переводным нормативам отражается в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов. Подтверждением уровня спортивной квалификации является приказ о присвоении спортивного разряда, звания соответствующая требованиям этапа спортивной подготовки. Освоение теоретических знаний, инструкторской и судейской практики является выданный материал тренером-преподавателем в соответствии с годового учебно-тренировочным планом и рабочей программы.

Результатом прохождения итоговой аттестации является приказ о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки. Обучающимся не прошедшим итоговую аттестацию предоставляется возможность проходить обучение по дополнительной общеразвивающей программе по самбо.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» представлены в таблице 6.

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			62	6,4	5,7	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30		
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
					8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от овня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	С	не более		не более	
			9,6	9,9		
1.6.	Прыжок в длину с места толчком дв мя ногами	см	не менее		не менее	
			во	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в по е лежа на по	количество	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.9.	Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
				7		9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	С	не более		не более	
			6,9		6,7	
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

Таблица 6

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

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» представлены в таблице 7.

Таблица 7

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	
			104	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 по	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 3x10 м	с	не более	
			8,7	
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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на по	количество раз	не менее	
				7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
				130

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»

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» представлены в таблице 8.

Таблица 8

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»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 по	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 3x10 м	с	не более	
			7,2	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спин 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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»			

3.4 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, учебно-тематического плана, рабочей программы

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств самбиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

Программный материал по ОФП и СФП (для всех этапов подготовки)

ОБЩАЯ СИЛА самбиста-это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или около предельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.
2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста
3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.
4. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.
5. *Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при

динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

-быстроты реакции;

-соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;

-частоты смены одних движений другими;

-совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость самбиста измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости самбиста необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.

2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»), упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если самбист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений – совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит самбист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Самбист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой самбист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия самбо. Техника самбо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для самбиста.

11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами самбо.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.
2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, упражнения в парах.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом»,

построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба.

Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. 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 без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом.

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, , баскетбол.

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В тренировочных группах четвертого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах спортивного совершенствования используют упражнения для развития общих физических качеств:

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений;
- 7) борьба на захватах.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнеру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный самбист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. *Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками* является разновидность предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих ли защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить самбиста самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях самбисту не встречались нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретированные на тренировке, на соревнованиях позволяют самбисту показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Самбист, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынося противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

В тренировочных группах первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу, выполнять технические действия с резиновым жгутом.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, с отягощением махи ногами, стоя лицом, боком к стенке.

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, изменять 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.

В тренировочных группах второго года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В тренировочных группах третьего года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут, скоростное выполнение бросков без куток, работа на захваты за корпус без куток.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В тренировочных группах четвертого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

-для развития специальных физических качеств, следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1-2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

В группах спортивного совершенствования используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

4.Условия реализации Программы (включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия)

4.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 9); обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 10);

Таблица 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ 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.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
4.	Игла для накачивания мячей	штук	5
5.	Канат для лазания	штук	2
6.	Канат для перетягивания	штук	1
7.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
8.	Мат гимнастический	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	2
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
14.	Резиновый амортизатор	штук	10
15.	Секундомер электронный	штук	3
16.	Скакалка гимнастическая	штук	20
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
19.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
20.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
21.	Электронные весы до 150 кг	штук	2
22.	Тренажер перекрестная тяга (грузоблок-Кроссовер)	штук	1
23.	Силовой комплекс House Fit HG	штук	1
24.	Стойка для хранения гантель МБ 1.10	штук	2
25.	Стойка для хранения дисков А-образная Barbell	штук	3
26.	Тренажер "Гак-машина"	штук	2
27.	Тренажер "Грудь-машина" ПАК-ДЭК батерфляй	штук	1
28.	Тренажер для мышц спины Атлетик тяга Barbell	штук	2

29.	Скамья для жима (широкая) Barbell	штук	2
30.	Тренажер для прессы Barbell	штук	2
31.	Перекрестная тяга (грузоблок-Кроссовер)	штук	1
32.	Гантели разборные	штук	6
33.	Гриф	штук	1
34.	Диск ф50 обреза. Цветной 25 кг	штук	8
35.	Трицепс-машина (груз блок)	штук	1
36.	Тренажер AR 035, жим ногами	штук	1
37.	Лист татами	штук	88
38.	Табло для самбо электронное	штук	1
39.	Манекены тренировочные высотой 130см	штук	1

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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

4.2 Кадровые и иные условия реализации Программы

Требования к кадровому составу.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным действующим профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», профессиональным стандартом «Тренер» или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

Информационно-методические условия обеспечиваются информационно образовательной средой (далее – ИОС): информационно-образовательные ресурсы и платформы сети Интернет в сфере физической культуры и спорта:

1) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:

<https://minsport.gov.ru/>

2) Федерация самбо России

[https:// sambo.ru /](https://sambo.ru/)

3) Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://window.edu.ru>

4) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru>

5) федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru>

6) Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/32002/>

7) Спортивные сборные команды Российской Федерации:

<https://www.minsport.gov.ru/sport/sport-vysshikh-dostizheniy/sportivnye-sbornye-k/>

8) Федеральные стандарты спортивной подготовки :

<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>

9) Методические рекомендации: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/34951/>

10) Официальный интернет-портал правовой информации:

<http://publication.pravo.gov.ru/SignatoryAuthority/foiv27212>

11) Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА:

<https://rusada.ru/education/online-training/>

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Г.С. Туманян Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки IV. Планирование и контроль. М., «Советский спорт» 2000 г.
2. Г.С. Туманян Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки I. Пропедевтика. М., «Советский спорт» 2000 г.
3. Г.С. Туманян Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки III. Методика подготовки. М., «Советский спорт» 2000 г.
4. Г.С. Туманян Спортивная борьба. Теория, методика, организация тренировки II. Кинезиология и психология. М., «Советский спорт» 2000 г.
5. Г.С. Туманян Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., Издательский центр «Академия», 2006 г.
6. Г. С. Туманян, В.В. Гожин Серия «Библиотечка единоборца» часть II (книга 4,5,9,10,11) часть III (книга 13,14,16,18) часть IV (книга 21), часть V (книга 23,25).
7. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика (и др.) Ростов н/Д: Феникс 2006 г.
8. Гегель Ю.Г., Шубский О.А. М., Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие. Советский спорт, 2006 г.
9. Пашинцев В.Г. Биологическая модель функциональной подготовки самбистов. М., Советский спорт, 2007 г.
10. С. Иванов, Т. Касьянов Основы рукопашного боя Воронеж «Коммуна»
11. С.Ю. Юровский Атлетизм дома Выпуск №2 М., «Советский спорт 1989 г.
12. Ю.А. Пеганов Л.А. Берзина физкультура для здоровья. Пзвончник гибкок-тело молодо М., «Советский спорт» 1991 г.
13. Боевое искусство планеты Научно-методический сборник г. Москва
14. И.Б. Линдер И.В. Оранский Боевые искусства востока. Маленькие «секреты» больших школ М., «Каисса» 1992 г.
15. Сто уроков борьбы самбо Чумаков Е.М. «Физкультура и спорт» 1988 г.
16. А. Ленц Тактика в спортивной борьбе «Физкультура и спорт» М.,1967 г.