

|  |
| --- |
|  |

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2 | Цели Программы | 3 |
| 2 | Характеристика программы | 4 |
| 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 | 4 |
| 2.2 | Объем Программы | 5 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения по Программе | 5 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 10 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 19 |
| 3 | Система контроля | 20 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 20 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 22 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 22 |
| 4 | Рабочая программа | 27 |
| 4.1 | Описание учебно-тренировочного процесса | 27 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 36 |
| 5 | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам. | 44 |
| 6 | Условия реализации Программы | 45 |
| 6.1 | Материально-технические условия | 45 |
| 6.2 | Кадровые условия | 50 |
| 6.3 | Информационно-методические условия | 50 |

**I. Общие положения**

**1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  
по виду спорта «самбо» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073[[1]](#footnote-1) «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 14декабря 2022 года № 1245 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

**1.2. Цели Программы**

Цели Программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;

- развивать у обучающихся физические качества, способности;

- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;

- укреплять здоровье;

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни; - формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;

- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов. Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13

* 1. **.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

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 | 2 | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

**2.2 Объем Программы**

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До двух  лет | | Свыше  двух лет | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 20 | 24 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 1040 | 1248 |

**2.3. Виды (формы) обучения по Программе**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;

- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раза 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 | | |

спортивные соревнования;

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Псковской области, календарных планов муниципальных образований.

Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

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

-основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более  высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица №4

Объём соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

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

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации Программы (Табл. 5) нагрузка дозируется в часах, определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | |
| Этап  начальной  подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной  специализации) | | | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До двух  лет | | Свыше двух  лет | | | | |
| Первый год | Второй год | Третий год | | | | Четвёртый  год |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | | | | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | | | | 3 | 4 | 4 |
|  | | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | |
| 12 | | 6 | | | | | | | 2 | 1 |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 106 | 106 | 92 | 114 | 138 | | | 183 | | 125 | 150 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 44 | 44 | 92 | 114 | 138 | | | 183 | | 229 | 274 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 6 | 18 | 21 | 31 | | 42 | | | 62 | 75 |
| 4. | Техническая подготовка | 112 | 106 | 137 | 172 | 175 | | 233 | | | 250 | 300 |
| 5. | Тактическая подготовка | 21 | 21 | 31 | 42 | 65 | | 83 | | | 198 | 251 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | | 16 | | | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 12 | 12 | 16 | 21 | 25 | | 34 | | | 73 | 87 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | | 10 | | | 21 | 25 |
| 9. | Инструкторская практика | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 8 | | | 10 | 13 |
| 10. | Судейская практика | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 8 | | | 10 | 13 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 4 | 5 | 12 | 16 | | | | 21 | 25 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 4 | 5 | 12 | 16 | | | | 21 | 25 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 832 | | | | 1040 | 1248 |

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения.

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении 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 100% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспи­тании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе трени­ровочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к дру­гому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межлич­ностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям самбо, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется по­требность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого обучающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;  - … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе;  - … | В течение года |
| 1.3. | … | … | … |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - … | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  **-** … | В течение года |
| 2.3 | Гигиена спортсмена | Беседа на тему: «Гигиена при занятиях спортом» | В течение года |
| 2.4 | Закаливание организма | Беседа на тему: «Закаливание организма круглый год». «Профилактика простудных заболеваний» | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  - … | В течение года |
| 3.3. | Спортивнопатриотическое воспитание | Беседа на тему: «Проявление патриотизма в самбо» | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов;  - … | В течение года |
| 4.2. | Анализ соревновательной деятельности | Проведение самоанализа по показанным результатам на соревнованиях. | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BB14DB86D1526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9VAH) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством*.*

Мерыпо предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C94FBF1BDE84DA0F60DCA15B4525E45DCB17481BB3C2B4DFL4VFH) за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Таблица №7

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Этап начальной подготовки | 1. Онлайнобучение на сайте РУСАДА  2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  1 раз в год  1 раз в месяц  ноябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры).Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<http://list.rusada.ru/> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Антидопинговая викторина «Играй честно»  3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»  4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  По назначению  октябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры).Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь  1-2 раза в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры).Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе(подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и справлять их.

Инструкторская и судейская практика  проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Виды практически хзаданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 4. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 5. Ведение дневника самоконтроля | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи |

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице №9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);   соответствует характеру, величине и направленности тренировочныхисоревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ–терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося  По назначению врача |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося |

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной

подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся),

необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "самбо";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со

второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании

словосочетание "весовая категория";

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап

спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "самбо" и

успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и

участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "самбо";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и

третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого

года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного

мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "самбо"; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

"кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической"

технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

"мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для

присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса"

не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта

Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской

Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов   
и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Задачами аттестации являются: достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы; определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися; определение этапа подготовленности обучающихся; получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки; выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам   
спортивной подготовки**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «самбо» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 10-13. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 10

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 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 уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | не менее | | не менее | |
| 2 | - | 3 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса 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 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 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 |
| 2.4. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 2.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 120 | 115 |

Таблица № 11

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».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины  «весовая категория» | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 160 | 145 |
| 1.7. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | не менее | |
| 4 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | Количество раз | не менее | |
| - | 11 |
| 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 полу | Количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +4 | +5 |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 140 | 130 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «весовая категория» | | | | |
| 3.1. | Забегания на «борцовском мосту»  (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с | не более | |
| 19,0 | 25,0 |
| 3.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | не более | |
| 25,0 | 28,0 |
| 3.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | не более | |
| 21,0 | 26,0 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд, «первый юношеский спортивный разряд» | | |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд, «первый юношеский спортивный разряд» | | |

Таблица № 12

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 полу | Количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количество раз | не менее | |
| 49 | 43 |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | не менее | |
| 12 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | Количество раз | не менее | |
| - | 18 |
| 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» | | | |

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 16,0 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Количество раз | не менее | |
| 42 | 16 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.6. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 1.9. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Количество раз | не менее | |
| 14 | - |
| 1.10. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | Количество раз | не менее | |
| - | 19 |
| 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 звание «мастер спорта России» | | | |

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

**IV. Рабочая программа**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «самбо» вида спорта «самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применятся для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.  Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

**4.1. Описание учебно-тренировочного процесса**

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкойпонимают процесс, направленный на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека повышение их функциональных возможностей. Она создает своеобразный резерв организма для использования его в необходимых условиях.

Под специальной подготовкойпонимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Объем общей и специальной физической подготовки на различных этапах тренировки различен. В начальный период занятий большее внимание уделяется общей подготовке. Больше внимания уделяется общей подготовке в подготовительном и переходном периодах тренировки. В основном в соревновательном периоде большее внимание уделяется специальной подготовке. В то же время эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиться поставленной цели только в неразрывном единстве.

Тактической подготовкой ***-*** принято называть ряд действий позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленной задачи.

Тактика выполнения технических действий (приемов защит):

Подавление – действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

Маневрирование – передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

Маскировка - действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач.

Тактика - это действия, поведение самбиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Годовые учебно-тренировочные планы для группэтапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 14-15.

Таблица №14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 106 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 44 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 112 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 11 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 |
| Тактическая подготовка | 21 | 2:07 | 1:27 | 1: 27 | 1: 27 | 2:08 | 1:10 | 2:30 | 2:10 | 1:10 | 2:10 | 2:07 | 1:07 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 23ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 22ꞌ | 20ꞌ | - | 20ꞌ | 20ꞌ | 20ꞌ | 23ꞌ | 23ꞌ |
| Психологическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Инструкторская практика | 3 | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ |
| Судейская практика | 3 | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Таблица №15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 106 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 44 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Спортивные соревнования | 6 | - | - | 1 | 1 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 106 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 |
| Тактическая подготовка | 21 | 2:07 | 1:27 | 1: 27 | 1: 27 | 2:08 | 1:10 | 2:30 | 2:10 | 1:10 | 2:10 | 2:07 | 1:07 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 23ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 3ꞌ | 22ꞌ | 20ꞌ | - | 20ꞌ | 20ꞌ | 20ꞌ | 23ꞌ | 23ꞌ |
| Психологическая подготовка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Инструкторская практика | 3 | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ |
| Судейская практика | 3 | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ | 15 ꞌ |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 2 | - | - | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики самбо. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники самбо, приобретение тактического опыта.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончанию годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов тренировочных групп (до 2-х лет) приведен в (таблице № 16-17).

При планировании тренировок на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшение спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов. Примерный план-график распределения учебных часов для самбистов тренировочных групп (свыше 2-х лет обучения) приведен в (таблице №18-19).

Таблица №16

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 92 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 92 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| Спортивные соревнования | 18 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Техническая подготовка | 137 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Тактическая подготовка | 31 | 2:43 | 2:53 | 2:53 | 2:49 | 2:50 | 2:20 | 2:20 | 2:20 | 2:03 | 2:03 | 3:03 | 2:43 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 97ꞌ | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 90ꞌ | - | - | - | 77ꞌ | 77 ꞌ | 77 ꞌ | 97 ꞌ |
| Психологическая подготовка | 16 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Контрольные мероприятия | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Инструкторская практика | 4 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Судейская практика | 4 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | - |  | 1 | - | 1 | - | - | 2 | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 4 |  | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - |
| ВСЕГО | 416 | 34 | 32 | 36 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 |

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 114 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 114 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 |
| Спортивные соревнования | 21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Техническая подготовка | 172 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 14 | 15 | 14 | 14 |
| Тактическая подготовка | 42 | 3:33 | 3:43 | 4:43 | 4:39 | 3:40 | 1:10 | 4:10 | 4:10 | 3:53 | 4:53 | 2:53 | 33 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 97ꞌ | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 90ꞌ | - | - | - | 77ꞌ | 77 ꞌ | 77 ꞌ | 97 ꞌ |
| Психологическая подготовка | 21 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 |
| Инструкторская практика | 5 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Судейская практика | 5 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5 | - |  |  | - | - | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| Восстановительные мероприятия | 5 | - | - | - | - | - | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - |
| ВСЕГО | 520 | 42 | 40 | 44 | 42 | 44 | 42 | 46 | 46 | 42 | 46 | 42 | 44 |

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 138 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 138 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 11 |
| Спортивные соревнования | 31 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 175 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 15 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 |
| Тактическая подготовка | 65 | 4:23 | 4:33 | 5:33 | 5:29 | 6:30 | 6 | 8 | 7 | 4:43 | 4:43 | 4:43 | 3:23 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 97ꞌ | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 90ꞌ | - | - | - | 77ꞌ | 77ꞌ | 77ꞌ | 97ꞌ |
| Психологическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 6 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 6 |
| Инструкторская практика | 6 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Судейская практика | 6 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 624 | 51 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 54 | 51 | 51 | 51 | 54 |

Таблица №19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (четвертый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 183 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Специальная физическая подготовка | 183 | 15 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Спортивные соревнования | 42 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | 233 | 19 | 19 | 20 | 20 | 19 | 19 | 20 | 20 | 19 | 20 | 19 | 19 |
| Тактическая подготовка | 83 | 6:10 | 5:55 | 6:40 | 6:55 | 2:10 | 8:40 | 9:40 | 9:40 | 7:40 | 7:40 | 7:40 | 7:10 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45ꞌ | 1 | 45ꞌ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 34 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 10 |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  | 5 |
| Инструкторская практика | 8 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Судейская практика | 8 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 16 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 16 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ВСЕГО | 832 | 68 | 64 | 72 | 68 | 69 | 68 | 72 | 72 | 69 | 70 | 68 | 72 |

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов. Распределение тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям для групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице № 20.

Таблица № 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 125 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 10 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 229 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| Спортивные соревнования | 62 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Техническая подготовка | 250 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 20 |
| Тактическая подготовка | 198 | 18 | 16:40 | 17:20 | 13:40 | 15:20 | 12:20 | 12:20 | 20:20 | 18 | 22 | 18 | 14 |
| Теоретическая подготовка | 20 | 3:20 | 40ꞌ | 1 | 40 ꞌ | 1 | - | - | - | 3:20 | 3:20 | 3:20 | 3:20 |
| Психологическая подготовка | 73 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Контрольные мероприятия | 21 |  |  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  | 12 |
| Инструкторская практика | 10 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Судейская практика | 10 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 21 |  |  |  |  |  | 7 | 7 | 7 |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 21 |  |  | 7 | 7 |  |  | 7 |  |  |  |  |  |
| ВСЕГО | 1040 | 84 | 80 | 88 | 84 | 88 | 84 | 92 | 92 | 84 | 88 | 84 | 92 |

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники самбо; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных международных соревнованиях; выполнение функций помощника тренера; выполнение разрядных норм и требований мастера спорта России международного класса. Процесс обучение в группах высшего спортивного мастерства направлен на подготовку самбистов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки, выполненных в УТГ и ССМ, и текущего состояния спортсмена.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 21.

Таблица № 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 150 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 274 | 23 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 22 |
| Спортивные соревнования | 75 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Техническая подготовка | 300 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Тактическая подготовка | 251 | 26:23 | 13:33 | 23:33 | 15:29 | 19:30 | 17 | 21 | 21 | 23:43 | 27:43 | 23:43 | 18:23 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27ꞌ | 27ꞌ | 31ꞌ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 87 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 |
| Контрольные мероприятия | 25 |  |  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  | 14 |
| Инструкторская практика | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Судейская практика | 13 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 25 |  | 8 | 8 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 25 |  |  |  |  |  | 8 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| ВСЕГО | 1248 | 104 | 96 | 108 | 100 | 108 | 100 | 108 | 108 | 100 | 108 | 100 | 108 |

В случае необходимости в рабочую программу вносятся изменения, которые проходят процедуру утверждения.

* 1. **.Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 23.

Таблица № 22

Учебно-тематический план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **≈120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полностью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтороля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/  недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфической и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются Учреждением, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «самбо», в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

**VI. Условия реализации Программы**

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**6.1. Материально-технические условия**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соотвествии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки обеспечение спортивной экипировкой

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения 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. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания мячей | штук | 5 |
| 7. | Канат для лазания | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Ковёр для самбо (11х11 м) | комплект | 1 |
| 10. | Кольца гимнастические | пар | 1 |
| 11. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 13. | Макет автомата | штук | 10 |
| 14. | Макет ножа | штук | 10 |
| 15. | Макет пистолета | штук | 10 |
| 16. | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 17. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 18. | Мешок боксёрский | штук | 1 |
| 19. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 21. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 23. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 24. | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук | 2 |
| 27. | Резиновый амортизатор | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук) | комплект | 1 |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 34. | Тренажёр универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 35. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
| 37. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

Таблица № 24

Обеспечение спортивной экипировкой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Пояса 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 | Перчатка для самбо (красного и синего цвета) | комплект | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8 | Костюм спортивный (парадный) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

**6.2. Кадровые условия**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.012021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

**6.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков. М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу­маковым. М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.

3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревно­ваний по борьбе самбо. М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтар­ный сказ, 1999.

5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. М.: ФиС, 1982.

6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. М.: ФиС, 1983.

7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. М.: Совет­ский спорт, 1995.

8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако­ва. Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

9. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. М.: Физкультура и спорт, 1976.

10. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. М.: РГАФК, 1996.

11**.**Иванщкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. М.: Терра-Спорт, 2003.

12. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.

М.: Советский спорт, 2001.

13. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

14. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.

15. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов. - М.: ФиС, 1976.

16. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных вра­чей. Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.

17. РудманД.Л. Самбо. М.: Терра-Спорт, 2000.

18. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. , М.: Советский спорт.

19. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. М: Со­ветский спорт, 1997.

20. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психоло­гия. М.: Советский спорт, 1998.

21. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. М.: Советский спорт, 1998.

22. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и конт­роль. М.: Советский спорт, 2000.

23. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. М.: Физкультура и спорт, 1992.

# **Аудиовизуальные средства**

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.

2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

3. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.

4. Видеопродукция: видеофрагменты, видео уроки, видеофильмы, видеосъемка тематические слайды и транспаранты.

5. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

# **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>

2. Федерация самбо России https://sambo.ru

3. Комитет по спорту Псковской области https://sport.pskov.ru/

4. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru/>

5. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru/>

6. Министерство здравоохранения Российской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru/>

7. Спортивная Россия национальная информационная сеть http://www.infospor[t.ru/ht](http://infosport.ru/)tp://[infosport.ru/](http://infosport.ru/)

8. Головная научно-методическая библиотека по физической культуре и спорту НГУ имени П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru/lib/biblioteka>

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

10. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>

11. Консультант Плюс http://www.consultant.ru

1. (зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022 г., регистрационный № 71495). [↑](#footnote-ref-1)