

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва
«Комплексная школа высшего спортивного мастерства»**

*Рассмотрена и согласована
на заседании
педагогического совета
« 19 » сентября 2023 года*



*Утверждено
Приказом директора
СШОР «КШВСМ»
№ 22 от « 19 » 2023 года
/И.С. Быков/*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»
(спортивная дисциплина: «весовая категория»;
по этапам спортивной подготовки:
этап начальной подготовки;
учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
этап совершенствования спортивного мастерства;
этап высшего спортивного мастерства**

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 24.11. 2022 г. № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 г. №1245.

**Срок реализации программы на этапах
(спортивная дисциплина «весовая категория»):**

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Кодрикова М.Н., инструктор-методист
Вишнякова Ю.Ю., к.пед.н., доцент, инструктор-методист
Козлов А.А., старший тренер отделения вида спорта «самбо»
Смирнов И.Б., к.пед.н., заместитель директора по учебно-спортивной работе

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «самбо» (спортивные дисциплины: «весовая категория»; «демонстрационное самбо») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных *федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г № 1073*¹ (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (спортивные дисциплины: «весовая категория»; «демонстрационное самбо»); совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

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 представлены в таблице 1, в соответствии с Приложением 1 к ФССП.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71495).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Определяет **максимальную наполняемость** учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, *не превышающую двукратного количества обучающихся*, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приказ Минспорта России «О особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки № 634 от 03.08.2022г).

В **приложении 1** представлены сведения о виде спорта и спортивных дисциплинах в соответствии с Приказом Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта».

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2, в соответствии с Приложение 2 ФССП.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
(спортивные дисциплины: «весовая категория»; «демонстрационное самбо»)

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 трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Программа рассчитана на 52 недели в году.

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 составляет более восьми часов.

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

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста спортсменов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (п. 46 Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679).

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- групповое занятие;

- индивидуальный урок;

- занятия по физической подготовке;

- занятия по теоретической подготовке;

- контрольные соревнования;

- официальные соревнования.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

Индивидуальный урок в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно-двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

Занятия по физической подготовке - широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 3 в соответствии с Приложением 3 к ФССП.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочного мероприятия 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 комплексного медицинского обследования	---	---	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		---	---
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	---	До 60 суток		

2.3.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*) и правилам вида спорта «самбо» (спортивные дисциплины: «весовая категория»; «демонстрационное самбо»).

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых *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)*);

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

СПб ГБУ ДО СШОР «КШВСМ» (далее – КШВСМ), реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (*Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446»*).

В таблице 4 представлен объем соревновательной деятельности в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	2	2	1	3	4	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в КШВСМ, реализующей Программу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом КШВСМ, реализующей Программу.

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

В Приложении 2 к Программе представлен *годовой учебно-тренировочный план* спортивной подготовки по виду спорта «самбо» в КШВСМ.

В Приложении 3 к Программе представлен *Календарный план воспитательной работы* по виду спорта «самбо» в КШВСМ.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием самбо, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-

патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (самбо), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренер-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность.

Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в фехтовании, и вообще в

жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. При этом, важным является согласованность тренера-преподавателя и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям самбо. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств спортсмена – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у спортсменов.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования

необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы:

- наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся *в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства*.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели: ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; освоение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики; увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется КШВСМ на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (*приложение № 4 к Программе*).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допинг (англ. *doping*, от англ. *dope* — применять наркотики) в спорте - это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения.

Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Ежегодно ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

С общемедицинской точки зрения к допингам можно отнести любые вещества, которые в определённых условиях патологии временно усиливают физическую и психическую деятельность организма.

Сегодня принято считать, что допинг - сознательный приём вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с допингом ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов.

В статьях Всемирного антидопингового кодекса (версия 4.0) выделяются следующие нарушения правил ВАДА:

- наличие запрещённой субстанции, её метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб антидопингового контроля;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о своём местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещённой субстанцией или запрещённым методом со стороны спортсмена или другого лица;
- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения любой запрещённой субстанции или запрещённого метода спортсмену или иному лицу;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещённое сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Основные запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Основные запрещённые методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или пожизненно.

Ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с содержанием Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).

Антидопинговые мероприятия в ходе спортивной подготовки направлены на полноценное информирование спортсменов о запрещенных фармакологических препаратах, пищевых добавках. Важное значение имеют информирование спортсменов и тренеров-преподавателей о требованиях международной всемирного антидопингового агентства и его российском представительстве. Информирование спортсменов осуществляется путем личного общения с тренером-преподавателем и медицинским работником в повседневной тренировочной практике, путем размещения стендов с наглядной информацией в общедоступных местах КШВСМ. Медицинский отдел КШВСМ при планировании закупок фармакологических препаратов должна строго придерживаться актуальных требований всемирного антидопингового агентства и ее российского представительства.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть).

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.

В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Что касается *судейской практики*, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве КШВСМ в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство города, спортивных обществ и выше.

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме – в *таблице 5*.

Таблица 5

Общий план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер-преподаватель
2.	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3.	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер-преподаватель
4.	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований городского и школьного уровней	Спортсмены, тренер-преподаватель
5.	Делегирование спортсменов КШВСМ для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация КШВСМ, тренер-преподаватель, спортсмены

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

Данный вид деятельности проводится в рамках воспитательной работы и кратко представлен в *календарном плане воспитательной работы (приложение 3 к Программе)* и в полном объеме представлен в *таблице 6*.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих педагогических задач спортивной подготовки.

Таблица 6

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Медицинские и медико-биологические мероприятия			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	Медицинский отдел
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	Медицинский отдел

<i>№ n/n</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	Медицинский отдел
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года	Медицинский отдел
		В период заболевания и/или реабилитации	
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно	Спортсмен
		В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
Восстановительные мероприятия			
7	Применение поливитаминовых комплексов	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
8	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	По графику в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Спортсмен, тренер-преподаватель, массажист
		По назначению (травмы, реабилитация)	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
9	Физиотерапевтические процедуры (в том числе ультрафиолетовое облучение и др.)	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
10	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации медицинского работника)	Спортсмен
		По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
11	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер-преподаватель
		По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
Психологическая подготовка			
12	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	тренер-преподаватель, спортсмен

№ n/n	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- **периодические** медицинские осмотры;
- **углубленное** медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- **дополнительные** медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- **врачебно-педагогические** наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- **санитарно-гигиенический контроль** режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- **медико-фармакологическое сопровождение** в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- **контроль за питанием** спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками КШВСМ в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых *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)*; а также в соответствии с *приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795)*.

Восстановительные мероприятия 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);
- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;
- мероприятия психологического характера;

- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения);

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;
- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма спортсменов.

Установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия физических нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий и тренируемых ситуациях.

Установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет применения средств физических упражнений;
- эффекты корригирующих физических упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Психологическая подготовка спортсмена на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, мотивация занятий греко-римской борьбой, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся:

- уверенностью в своих силах;
- стремлением к обязательной победе;
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
- устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех;
- способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Особое место в психологической подготовке борца во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера, включающее:

- индивидуальный урок и специализированную разминку;
- тактические установки перед схватками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена:

- снимается нервно-психическое напряжение;
- восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок;
- развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на:

- развитие спортивного интеллекта;
- способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера;
- развитие оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия;

- создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям. Подготовка к соревнованиям, которые имеют преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером в процессе всего года на каждом тренировочном занятии, а также на мероприятиях проводимых психологом.

Мероприятия, проводимые со спортсменами

1. Психодиагностика:

- исследование целей в спортивной деятельности;
- исследование психологической атмосферы в спортивной группе;

2. Проведение тренировок и консультаций по запросу спортсменов и тренеров:

- психологическая подготовка к ответственным соревнованиям;
- коррекция неблагоприятных состояний;
- предстартовая психологическая подготовка;
- психологическая поддержка во время проведения соревнований;
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений

после соревнований;

- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:

«спортсмен – спортсмен»

«спортсмен-команда»

«спортсмен – тренер».

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера-преподавателя ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психологические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
- методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
- личный пример тренера и ведущих спортсменов.
- воспитательное воздействие коллектива.

• совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

- организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
- создание жестких условий тренировочного режима.
- моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
- участие в гандикапных состязаниях и прикидках.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся:

- уверенностью в своих силах;
- стремлением к обязательной победе;
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
- устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех;
- способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением;
- умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действий, необходимых для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям характеризуется:

- разъяснением цели и задач участия в состязаниях;
- условий и содержания предсоревновательной подготовки;
- значением высокого уровня психической готовности к выступлению;
- регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психологического состояния спортсменов;
- моделированием условий основных соревнований сезона;
- уменьшением внешних действий, отрицательно влияющих факторов;
- приемами самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе подготовки и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе *начальной подготовки* основной акцент в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий *тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе *тренировочных занятий* также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

III. Система контроля

3.1. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять *три вида контроля*:

1. *Этапный контроль.*
2. *Текущий контроль.*
3. *Оперативный контроль.*

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится *в виде контрольно-переводных нормативов* (1 раз в год), *проверки технической подготовленности* (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями КШВСМ в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Общая оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности

В процессе учебно-тренировочных занятий используется *этапный педагогический контроль* общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов.

Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной

деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»(зарегистрирован 03.03.2023г. , регистрационный № 72523).

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых.

В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в пункте 3.4. настоящей Программы.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется *оперативный контроль*. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в КШВСМ введена система **контрольных нормативов**. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность спортсменов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Врачебно-педагогический контроль осуществляется специалистами медицинского отдела КШВСМ, непосредственно тренерами-преподавателями. Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием спортсмена; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого спортсмена.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; организация и методические указания по проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсмена. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль осуществляется медицинским отделом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

Биохимический контроль предполагает проведение углубленных и текущих медицинских осмотров спортсменов, анализ результатов этих осмотров с результативностью повседневной тренировочной деятельностью; принятие необходимых мер врачебного воздействия в случаях обнаружения патологий и пограничных состояний.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические

нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Медико-биологический контроль является неотъемлемой частью системы общего контроля и проводится в форме врачебно-педагогических наблюдений, углубленного (текущего) медицинского осмотра, непосредственных осмотров перед допуском к соревнованиям. Результаты медико-биологического контроля учитываются при зачислении спортсменов в КШВСМ, переводе их на очередной этап спортивной подготовки.

3.2. По итогам освоения Программы лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо соответствовать решению следующих задач:

3.2.1 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

-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).

3.2.2. 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.

3.2.3. 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.

3.2.4. 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.

3.3. Оценка результатов освоения Программы

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой КШВСМ на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки,

а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п.3.4 Программы).

Оценочный материал представлен **контрольными и контрольно-переводными нормативами** (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки **на этапе начальной подготовки**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

на этапе высшего спортивного мастерства на:

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

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается **выполнением** каждым спортсменом **сводных критериев** для каждого этапа, включающих:

- возраст спортсмена;
- количество участия в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;
- ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и званий;
- результаты врачебно-педагогического контроля.

Эти критерии отражаются в журналах учета учебно-тренировочных занятий, индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов, протоколах соревнований, результатах диспансеризации, локальных нормативных актах КШВСМ и других. При комплексной оценке освоения спортсменом Программы могут учитываться:

- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета КШВСМ по виду спорта «самбо».

Общие критерии перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки могут быть отражены в локальном нормативном акте КШВСМ, методических рекомендациях вышестоящих органов управления.

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

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» представлены в таблице 7.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной 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 6,2 6,4		не более 5,7 6,0	
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,10 6,30		не более - -	
1.3	Бег 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)		не менее +2 +3		не менее +3 +4	
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,0 9,4	
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 150 135	
1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2 -		не менее 3 -	
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 7		не менее - 9	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,7 6,8	
2.2	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7,10 7,35		не более 6,40 7,05	
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		не менее +1 +3		не менее +3 +5	
2.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3 10,6		не более 10,0 10,4	
2.5	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		110	105	120	115
--	----------------------	--	-----	-----	-----	-----

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» представлены в таблице 8.

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3x10 м	мин, 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 3x10 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				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий спортивный		

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
	(свыше трех лет)	разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо» представлены в таблице 9.

Таблица 9

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	
			мальчики	девочки
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 3x10 м	мин, 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
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
3.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
3.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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 3x10 м	мин, 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				
3.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
3.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
3.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
3.4	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

По решению педагогического совета КШВСМ, рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться **дополнительные упражнения технической программы** для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблица 11).

Таблица 11

Техническая программа для этапов спортивной подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	10 бросков на скорость	без сопротивления (1 бросок – подножки, бедро, плечо) (не более 30 сек)		Выполнение бросков из разных групп (руками, ногами, туловищем) (не более 25 сек)	Выполнение бросков из разных групп (руками, ногами, туловищем) (не более 25 сек)
2.	Болевые приемы на руки, ноги	Демонстрация (не менее 5-ти приемов)	И.П. – партнер в упоре на локтях и коленях частичное сопротивление (не менее 5 приемов за 10 попыток)	Тренировочные схватки (не менее 5-ти исполнений за 3 схватки (4 минуты))	Комбинирование (переход с одного б/п на другой). Тренировочные схватки (не менее 5-ти исполнений за 3 схватки (5 минут))
3.	Удержания	Демонстрация (не менее 5-ти приемов)	И.П. – партнер в упоре на локтях и коленях частичное сопротивление (не менее 5 приемов за 10 попыток)	Тренировочные схватки (не менее 5-ти исполнений за 3 схватки (4 минуты))	Комбинирование (переход с одного удержания на другой). Тренировочные схватки. (не менее 5-ти исполнений за 3 схватки (5 минут))

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа заведующих отделениями, инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в КШВСМ в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в КШВСМ (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы. При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в КШВСМ проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае **преимущественным правом зачисления (перевода)** спортсмена пользуются те из них, кто имеет

наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам. При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета КШВСМ.

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в КШВСМ и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в КШВСМ все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки - предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в КШВСМ по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ – членов спортивных сборных команд России и Санкт-Петербурга могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачам КШВСМ непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов КШВСМ могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.

3.5 Уровни спортивной квалификации обучающихся

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6 -9 к ФССП. Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и представлен в таблице 12.

Таблица 12

Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	3	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		Свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй разряд», «первый спортивный разряд»
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»
4	Этап высшего	не	Спортивное звание

	спортивного мастерства	ограничивается	«мастера спорта России»
--	------------------------	----------------	-------------------------

IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

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

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795)).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений с соответствующими видами фехтовального оружия. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. Большинство физических упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Различают шесть основных сторон подготовки самбистов: техническую, тактическую, психологическую, физическую, интеллектуальную и интегральную.

Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной. Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсменов овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы - это специальные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия - это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений, которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенностями последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Тактическая подготовка самбиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований. Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста - это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки - целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции - угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника - повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий осуществляется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

Психологическая подготовка самбиста - это процесс достижения высокого уровня волевой и специальной психической подготовленности.

Волевая подготовленность самбиста включает в себя способности реализации целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержанности и самообладания, самостоятельности и инициативности.

К специальной психической подготовленности относятся: устойчивость к стрессам в процессе тренировки и соревнований; уровень кинестетических и визуальных восприятий

тактико-технических действий и условий окружающей среды; умения управлять эмоциями и движениями; способность воспринимать, анализировать и реагировать на информацию в условиях дефицита времени и пространства; умение пространственно-временного предвидения действий на ковре и за его пределами; способность реализовать опережающие реакции, которые формируются в коре головного мозга.

Объем и сосредоточенность внимания существенно влияют на эффективность реализации каждого из компонентов специальной психической подготовленности самбиста.

В современной системе психологической подготовки самбистов, кроме волевой и специальной психической подготовленности, выделяют такие блоки: формирование мотивации к занятиям самбо; идеомоторная тренировка; усовершенствование реагирования и специальных умений; коррекция психического напряжения; усовершенствование толерантности к эмоциональному стрессу; управление предстартовым и стартовым состоянием.

Формирование мотивации - действия, которые направлены на сохранение потребности спортсменов совершенствовать свое мастерство на протяжении долгого времени. Важным моментом этого процесса является мотивационная ориентация, которая зависит от выбора внутренней или внешней среды. В первом случае акцент делается на технико-тактическое, физическое совершенствование и качество процесса тренировки и соревнований, во втором - на спортивные достижения.

Мотивационная ориентация многолетней спортивной подготовки ведущих самбистов мира, как правило реализуется в трех основных направлениях: на качество процесса совершенствования; на победу; на возможность проигрыша. Зависит это от этапа тренировки, квалификации и подготовленности спортсменов, ранга соревнований и состава участников.

Физическая подготовка самбиста - процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют достижениям в самбо. Вспомогательная физическая подготовка создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств спортсменов. Специальная физическая подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфике самбо.

Силовая подготовка самбиста решает следующие задачи: развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости); увеличение активной мышечной массы; укрепление тканей (соединительных и опорных); гармонизация формы тела. Уровень развития силы является предусловием развития совершенствования быстроты, ловкости и гибкости самбиста.

Методы развития силовых качеств в самбо: изометрический (в основе - напряжение без изменения длины мышц); плиометрический (создает в мышцах потенциал напряжения); изокинетический (работа с большим напряжением); переменных опор (с использованием тренажеров).

Быстрота (скоростные возможности) самбиста - это совокупность функциональных качеств, благодаря которым двигательные действия выполняются за минимальное время. Существует две формы их проявления - элементарные (латентное время простых и сложных двигательных реакций; скорость и частота отдельного движения) и комплексные (проявление скоростных возможностей в сложных двигательных актах). Примером комплексных форм проявления этих качеств в самбо являются броски, выведение из равновесия и другое. Их уровень обеспечивается развитием элементарных форм быстроты в совокупности с другими физическими качествами и технико-тактической подготовленностью.

Выносливость самбиста проявляется в способности эффективно выполнять работу при нарастающем утомлении. Уровень выносливости лимитируется: энергопотенциалом систем

организма адаптированных к специфике самбо; качеством технико-тактических навыков; психическими возможностями.

Гибкость в самбо - это функциональные качества опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движения самбиста. Для того, чтобы определить амплитуду движений в отдельных суставах, используют понятие «подвижность». Гибкость самбиста существенно влияет на уровень его достижений. Специфика движений в самбо требует от спортсмена комплексного проявления физических и психических качеств и способностей, непредвиденных по своей сложности и динамике поз и положений. Недостаточная гибкость нередко бывает причиной утраты качеств обучения технико-тактическим действиям, снижения уровня внутримышечной и межмышечной координации, экономичности движений, что часто приводит к травмам и нарушениям опорно-двигательного аппарата самбиста.

Факторы, которые определяют уровень гибкости: эластические качества мышц, кожи, подкожной основы и соединительной ткани; эффективность нервной регуляции сокращения мышц; объем мышц, которые принимают участие в движениях; особенности строения суставов. Степень гибкости зависит от пола спортсмена, возрастных показателей и окружающей среды. У мальчиков и мужчин она ниже, чем у девочек и женщин. С возрастом ее уровень снижается. Повышает (до 20%) гибкость интенсивная разминка. Аналогичный эффект достигается путем темпового влияния. Злоупотребление упражнениями, направленными на растягивание связок и суставных капсул, ведет к стабилизации уровня гибкости и травм.

К основным требованиям к компонентам нагрузки (их необходимо учитывать во время развития гибкости) относятся: характер и особенности чередования упражнений; длительность упражнений (количество повторений - 10-25 секунд); темп движений (медленный); величина отягощения (до 50%); интервалы отдыха (от 10-15 секунд до 2-3 минут).

Ловкость самбиста (координационные способности) - это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости самбиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ. Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности. Повышению последней способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии к специфике самбо: броски со сменой направления движения; прыжки с нестандартных исходных положений, которые выполняются одновременно с имитацией отдельных технико-тактических действий и другое.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-ти летнему возрасту. Координационные способности самбиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий - чувство ковра, куртки, времени, пространства, развитию усилий и другое.

Существует прямая зависимость между темпами повышения мастерства в современном спорте и уровнем интеллекта спортсмена. В самбо оно тем более очевидно, поскольку в вариативных ситуациях поединка спортсмену необходимо за долю секунды безошибочно решать различные задачи - к типичным можно отнести выбор и использование эффективных технико-тактических действий или комбинации (по мнению специалистов, их количество в самбо достигает до 10 тысяч).

Структуру процесса интеллектуальной подготовки самбиста составляют формирование способностей объективного восприятия и концентрация внимания; совершенствование памяти и эффективности мыслительных процессов; формирование способностей к оперативной обработке информации, принятие решений и их реализация в условиях соревновательной деятельности. Уровень интеллектуальной подготовки самбиста определяется тремя основными факторами: широтой взгляда (мировоззрением); знанием закономерностей спортивной тренировки;

способностями к реализации технико-тактических решений в процессе соревнований. Роль тренера - способствовать формированию интеллектуальных возможностей самбиста на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Для этого широко используется система специальных заданий и контроль за качеством их выполнения.

Интегральная подготовка самбиста - процесс координации и реализации в соревновательной деятельности разных сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, физической и интеллектуальной). Синтетичный подход, направленный на комплексное проявление способностей самбиста в специфических условиях соревновательной деятельности, - основное задание интегральной подготовки. Наиболее популярный способ - разные по уровню значения и педагогическими заданиями поединки. К методическим приемам повышения эффективности интегральной подготовки самбистов относятся: облегчение условий соревновательных поединков (использование спарринг-партнеров меньших весовых категорий; проведение атакующих технико-тактических действий в поединке с более слабым соперником и другое); усложнение условий (поединки с более сильным и большим по весу соперником) борьбы на ковре, размеры которого больше или меньше по правилам; проведение соревнований в непривычных климатических условиях; интенсификация соревновательной деятельности за счет повышения плотности поединка (количество использованных технико-тактических действий и комбинаций).

Физическая подготовка - органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений. Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). На основании научных исследований и обобщения опыта подготовки самбистов многие специалисты в этой области разделяют СФП на две части: предварительную (СФП-1), преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную (СФП-2), цель которой - возможно более высокое развитие двигательного потенциала. В процессе одного большого цикла подготовки проводится сначала общая физическая подготовка, потом на ее основе строится специальный «фундамент», на базе которого, в свою очередь, добиваются высокого уровня в развитии двигательных и других качеств. Это как бы все повышающиеся ступени приобретения физической подготовленности спортсменом.

Успех в любом виде спорта достигается за счет общей физической подготовленности, хорошей координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важную роль в ОФП занимают упражнения, которые тотально воздействуют на весь организм и заставляют активно работать все органы и системы (например, продолжительный бег, езда на велосипеде и другое). Естественно, необходимы упражнения и более ограниченного влияния, с помощью которых развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигают суммированный эффект общей физической подготовленности. Особенно важно с помощью ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности. Здесь уместно напомнить, что в ОФП заложена идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими, поскольку они выражают способность

организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда - общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность.

Самбистам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость - важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

Для развития специальной силы рекомендуются следующие разновидности схваток:

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

Развитие специальной выносливости используются методы: длительных схваток средней или ниже средней интенсивности; ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками; схватки с заданием утомить противника. Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста. Развитие специальной быстроты осуществляется за счет: изменения последовательности выполнения элементов технического действия; сложения скоростей движения; сложения сил; уменьшения пути движения; уменьшения момента инерции; уменьшения плеча рычага.

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

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

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, следовательно, увеличивает быстроту его проведения. Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки. Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить:

- а) противодействуя его усилиям;
- б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия;
- в) увеличивая момент инерции и др.

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

Специальная ловкость необходима для самостоятельного решения новых двигательных задач в процессе схватки и воспитывается за счет следующих методов: подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям); проведение схваток на различных коврах (жестком, мягком,

большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.); решение конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.); проведение схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия); применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости самбиста является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым самбист добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

Специальная гибкость позволяет самбисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Создание резерва гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно: изменяя исходные положения; изменяя захваты; изменяя положение противника; снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника; изменяя точку приложения усилия.

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

Большинство методов основываются на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваясь совершенствования в них. Подобные методы называют также тренировочными, иногда гимнастическими. Такие методы могут различаться по характеру и величине проявляемых усилий (методы максимальный, умеренного воздействия и другие); по характеру повторности (методы повторный, интервальный и другие); по характеру выполнения (темповой, равномерный, переменный и другие); по составу упражнения (целостный, расчлененный и другие); по направленности (облегчающий, усложняющий и другие). Различия в методах определяются также внешними условиями, в которых выполняются учебные и тренировочные задания, а также использованием снарядов, тренажеров, специальной аппаратуры и прочее.

Игровой метод весьма эффективен. Он широко используется, особенно в подготовке юных спортсменов. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия. Чаще используется выполнение отдельных упражнений и заданий в подвижных играх и их частей, элементов спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах. При этом игровые методы позволяют решать не только задачи тренировки, но также обучения и воспитания волевых качеств.

Соревновательный метод. При таком методе упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявления резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Особенно соревновательный метод используется при развитии силы, быстроты, выносливости и других качеств. Соревновательные методы используются также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам, точности движений и другое. Такие методы также эффективны при воспитании способности более быстро решать поставленные задачи, умения выбрать оптимальный вариант действий в сложной обстановке. Соревновательные методы незаменимы при необходимости сравнить результативность и выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, действия, тактической комбинации и так далее).

Методы воспитания. Эти методы основываются на принципе сознательности, и главный из них - метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как

требовательность, поощрение, постепенно повышающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

Методы обучения. Здесь используется слово (объяснения, указания, напоминание, разбор и другие), наглядность (киновидеодемонстрация, наблюдения, кинограммы и другие), непосредственная помощь воспитаннику (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и действий).

Для превращения двигательного представления в действие есть лишь одно средство -- практические попытки его воспроизведения. При этом наибольшую роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчлененного упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторности.

Методы тренировки. В основе всего многообразия методов тренировки лежит метод повторного выполнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей спортсменов, разновидности главного метода предусматривают различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

В зависимости от выбранных методов воспитания, обучения и тренировки каждое средство спортивной подготовки может быть использовано по-разному, изменяя тем самым свое воздействие и нагрузку в количественном и качественном отношении. Вместе с тем один и тот же метод, примененный для одного средства, но в разных внешних условиях, может дать различный эффект.

В спортивной практике всегда учитывается возможность решения нескольких задач одним методом. В названии метода обычно выделена его преимущественная направленность. Разумеется, необходимо принимать во внимание и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение упражнения или задания, а также ваше влияние могут быть осуществлены одновременно несколькими методами. Например, выполнение спортивного упражнения в утяжеленном снаряжении, в переменном темпе и с ускорениями. Другой пример - объяснение тренером ученику с одновременным показом. Одновременно действуют несколько методов и тогда, когда один из них определяет организацию, а другой способ выполнения, так происходит в групповом, круговом, поточном или других методах. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовленностью занимающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Для решения той или иной задачи вы обычно используете в занятии ряд методов, средств и приемов, составляющих в комплексе методику. В широком смысле в методику входит все то, что обеспечивает решение поставленных задач и достижение цели.

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса

Периодизация тренировки.

Построение тренировки борцов, включающее ее периодизацию в годичном цикле, целесообразно лишь для спортсменов с определившимися предпосылками к высоким достижениям. Для занимающихся самбо с 10-12 лет необходимость в периодизации обычно возникает в возрасте 14-16 лет.

Для спортсменов 9-12 лет функциональная тренированность создается систематичностью занятий, преимущественно специализированного содержания, в течение 9-10 месяцев каждого года (сентябрь-май). При этом участие в трех тренировках в неделю обеспечивает оптимальное чередование нагрузки и отдыха. Как в недельных циклах, так и в течение года должно быть предусмотрено постепенное увеличение объемов и интенсивности используемых средств тренировки. Содержание недельных циклов не следует изменять под влиянием спортивного календаря, а лишь с учетом позитивных сдвигов в освоении программ технико-тактической подготовки. Вместе с тем в структуре тренировки, особенно во второй половине года, возможно использование боевой практики или средств физической подготовки в течение одного тренировочного занятия в неделю или двухнедельного цикла. Тренировка 10-14 летних спортсменов строится также без периодизации годичного цикла при возможном увеличении

количества занятий в неделю до 4-х. Имеется в виду и участие в соревнованиях, проводимых обычно в субботу или воскресенье. Вместе с тем при возросших нагрузках на специализированных тренировках за счет увеличения сложности упражнений и их объемов становится необходимым планирование отдыха за день до официальных соревнований. Целесообразным может быть и снижение нагрузки в предшествующей соревнованиям тренировке.

Желательным является двигательное совершенствование юных спортсменов в летнее время (июнь-август), для чего может быть использовано пребывание в спортивном лагере, а также повышение уровня двигательных качеств по индивидуальному плану.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для спортсменов, планирующих свое участие в детских и кадетских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных спортсменов начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- после-соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- обще-подготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц);

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к приоритетным средствам для развития двигательных и психических качеств спортсменов.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применение становятся предметом углубленного анализа.

Формирующий период (включающий февраль – апрель) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах кадетов и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Период после-соревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для спортсменов с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение и кадеты 16-17 лет), попавшие в составы различных спортивных сборных команд, продолжают в мае-июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного и всероссийского календаря спортивных мероприятий.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных спортсменов в 9-10 соревнованиях в год ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применение в поединках,
- специализация проявлений двигательных и психических особенностей спортсменов,
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Годичный цикл состоит из повторяющихся недельных циклов, заканчивающихся соревнованиями с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Выделяется три разновидности недельных циклов: предсоревновательный; соревновательный; после-соревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих поединков. В свободные дни спортсмены успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

После-соревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных спортсменов.

Соблюдение техники безопасности

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- подготовку юных спортсменов начинать с приемов и действий, характерных для III юношеского разряда и ниже у девушек и юношей вне зависимости от общего уровня физического развития;
- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда;
- тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений;
- тренировку проводить с использованием средств, страховки;
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от неконтролируемого падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики (тренеры).

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности спортсмена;
- при явной неуверенности или боязни спортсмену необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной травмы;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые способы страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера выполнять сложные упражнения на снарядах и сложные технические упражнения.

Техника безопасности соблюдается путем строго соблюдения правил соревнований, правил использования спортивного инвентаря и оборудования. Все спортсмены и тренеры должны строго руководствоваться разработанными в школе инструкциями по охране труда, утвержденными установленным порядком, в различных ситуациях и обстоятельствах (нахождение в раздевалках, в спортивном зале, передвижение к местам соревнований, участие в соревнованиях и т.д.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «самбо» представлены в таблице 13 соответственно.

Таблица 13.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
1.	Этап начальной подготовки	До 1 года	<ul style="list-style-type: none"> • Основные команды судей и тренера. • Падение. Страховка и самостраховка • Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. • Перемещения: Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд • Выведение из равновесия – восемь направлений • Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват) Рукав – отворот (одноименный захват) Захват за рукав и за спину(прямой) • Техника приёмов лёжа: - удержание сбоку с захватом руки и головы, - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног, -удержание сбоку захватом туловища, - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб. • Перевороты в партере с переходом на удержание: а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях - подрывом руки и ноги и переходом на удержание - подрывом двух рук переходом на удержание б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание - переворот рывком от себя с захватом за рукав; в) из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание. • Защита от удержаний отжимая коленями соперника. • Борьба стоя: - изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнере или передней подножки или задней подножке.

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
2.		свыше года	<ul style="list-style-type: none"> • Основные команды судей и тренеров • повороты на 90 градусов -повороты на 90 градусов влево и вправо -повороты на 180градусов • Совершенствование: Страховки и самостраховки • Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая. • Перемещения: - попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; - с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд <ul style="list-style-type: none"> • Выведение из равновесия – восемь направлений • Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине, рукой за пояс • Техника борьбы лёжа: - удержание с боку с захватом руки и головы, - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног, - удержание сбоку захватом туловища, - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб. • Перевороты в партере с переходом на удержание: а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку на коленях: - подрывом руки и ноги и переходом на удержание - подрывом двух рук переходом на удержание б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку в стойке: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание - переворот рывком от себя с захватом за рукав; в) из положения один партнер на животе, другой - сбоку на коленях: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание. <ul style="list-style-type: none"> • Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами. • Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене: - боковая подсечка, - бедро скручивание, - задняя подножка • Выведение из равновесия рывком. • Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет	<ul style="list-style-type: none"> • ТД в стойке и удержания в партере, связанные в комбинации) передняя подсечка – удержание сбоку захватом головы, б) бросок через бедро подбивом – удержание со стороны головы захватом пояса, в) зацеп изнутри разноименной ногой – удержание верхом захватом головы одной рукой, г) задняя подножка – удержание поперек с захватом дальней руки. • перевороты в партере с выходом на удержание: а) И.П. в высоком партере (на четвереньках), верхом на атакуемом (однонаправленно): - переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом б) И.П.: в высоком партере (на четвереньках), атакующей на коленях со стороны головы: -переворот с захватом руки под плечо скручиванием в) И.П. на четвереньках, атакующий сбоку на коленях: - подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота • Защиты от удержаний а) Удержаний сбоку: - отжиманием головы руками; - освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом атакующего сверху - переворотом б) Удержание поперек - отжимание головы, атакующего рукой и ногой в замок с выходом сверху на атакующего - переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча • Дополнительный материал а) Защиты от ТД в стойке от боковой подсечки: - атакуемый загружает атакованную ногу; - атакуемый убирает атакованную ногу сгибая ее в колене; - от броска через бедро скручиванием: - атакуемый обшагивает соперника по ходу движения; - атакуемый встречает соперника упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку; от задней подножки: упором. - атакуемый убирает атакованную ногу; - атакуемый встречает атакующую ногу соперника б) Выведение из равновесия толчком. • демонстрационный комплекс: а) боковая подсечка в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног б) бросок через плечо – обратное удержание в) подсечка под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку г) передняя подножка – узел локтя ногой от удержаний сбоку д) бросок упором стопы в живот – узел локтя руками • Защиты от удержаний предыдущей второй ступени: от удержания сбоку от удержания со стороны головы с захватом пояса от удержания верхом захватом головы одной рукой от удержания поперек с захватом дальней руки • Защиты от бросков предыдущей второй ступени: - зацеп изнутри - передняя подсечка - задняя подножка - бросок через бедро • Контратаки Изучение способов контратаки на примерах: опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро Использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро способом «использование движения» передняя подсечка от броска через бедро

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	до трех лет	<ul style="list-style-type: none"> • Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём: а) переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание б) переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек в) переворот из положения атакующий на спине, атакуемый между его ног с выходом па рычаг локтя • Стойка - бросок через бедро с захватом за рукав и отворот - бросок через плечо с захватом руки на плечо - передняя подсечка с падением - подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене партнере Партер - болевой прием рычагом локтя - способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя -болевой прием рычагом двумя руками и ногой из положения атакующий на спине атакуемый между его ног. • Защиты от удержаний предыдущей второй ступени: от удержания сбоку от удержания со стороны головы с захватом пояса от удержания верхом захватом головы одной рукой от удержания поперек с захватом дальней руки • Защиты от бросков предыдущей второй ступени: - зацеп изнутри - передняя подсечка - задняя подножка - бросок через бедро • Контратаки Изучение способов контратаки на примерах: опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро Использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро способом «использование движения» передняя подсечка от броска через бедро



№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
3.	Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	свыше трех лет	<ul style="list-style-type: none"> • Подхват изнутри – Передняя подножка – Одноименный зацеп - ТД в партере (выбираются самостоятельно) Зацеп стопой снаружи – Упор голени в живот – Подсад голенью – <ul style="list-style-type: none"> • Защиты и контратаки от ТД в партере • От болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног • От обратного удержания сбоку • От болевого приема рычагом локтя через бедро • От узла локтя с помощью ноги • От узла локтя руками • От боковой подсечки в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног • От броска через плечо – обратное удержание • От подсечки под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку • От передней подножки – узел локтя ногой от удержаний сбоку • От броска упором стопы в живот – узел локтя руками • Комбинации в партере с выходом на болевой прием • Удержание сбоку – рычаг локтя - узел локтя • Удержание поперек - рычаг локтя - узел локтя - болевой на ахиллесово сухожилие • Удержание верхом - рычаг локтя - узел локтя • Удержание со стороны головы - рычаг локтя - узел локтя • Техника партера. Комбинации: переворот – удержание. • Переворот рывком назад с захватом руки под плечо • Болевой на икроножную мышцу • Болевой на ахиллесово сухожилие из положения соперник «на четвереньках» • Техника партера: болевые приемы Болевой прием рычагом с переворотом Болевой прием замком руки под плечо <ul style="list-style-type: none"> • Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание • Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот • Броски, выполняемые из исходного положения: атакуемый на одном колене: - зацеп стопой снаружи - упор голенью в живот - подхват изнутри.

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
4.	Этап совершенствования спортивного мастерства		<ul style="list-style-type: none"> • Боковой переворот • Бросок через грудь • Бросок через плечо с колен • Защиты и контратаки от бросков • Подхват изнутри передняя подножка одноименный зацеп изнутри зацеп стопой снаружи упор голени в живот задняя подножка на пятке • Опережением бросок через бедро влево от подхвата изнутри вправо • Бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево • Блокировкой Бросок с подсадом бедром от подхвата изнутри • Боковой переворот от подхвата изнутри • Использование приемов в комбинациях и контратаках. • Комбинация: подсечка изнутри – проход за ногу. • Демонстрационный комплекс болевых приемов на ноги Болевой на коленный сустав • Болевой прием кувыркком с захватом ногой плеча соперника • Дополнительный материал Зацеп изнутри с захватом за ногу и обратный пояс • Бросок отхватом с захватом за рукав и обратный пояс • Бросок через плечо с колен с захвата за одноименные руки и отворот • Передний переворот • Бросок через бедро вскидывая

№	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
7.	Этап высшего спортивного мастерства		<ul style="list-style-type: none"> • Бросок мельница • Бросок с захватом руки под плечо • Бросок через грудь • Бросок через ногу • Проход за две ноги • Мельница с колен • Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени: от бокового переворота от боковой подножки от броска через плечо с колен. • Использование ТД в комбинациях и контратаках: • Бросок мельница • Бросок с захватом руки под плечо • Бросок через грудь • Бросок через ногу • Проход за две ноги • Мельница с колен мельница выседом • Комплекс приемов в партере. • Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание из положения соперника на четвереньках • Переворот с переходом на удержание из положения: соперник на животе • Болевой ногами из положения: атакующий на спине атакуемый между его ног • Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени: мельница бросок с захватом руки под плечо бросок через грудь бросок через ногу мельница выседом • Техника именных приемов. • Техника приемов из национальных видов борьбы: мельница выседом куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс); бросок через спину; бросок с захватом «годаули» бросок «бодок» способом через ногу садясь бросок через грудь с зашагиванием; обвив бросок способом «лампочка» со стойки; бросок через грудь с подсадом голенью. • Бросок с захвата «годаули» • Мельница выседом.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «самбо» представлен в *Приложении 6 Программы*.

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях самбо.
2. История возникновения вида спорта «самбо» и его развитие.
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
5. Предотвращение допинга в спорте.
6. Закаливание организма.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
8. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «самбо».
9. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «самбо».
10. Режим дня и питание обучающихся.
11. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
12. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена-спортсмена.
13. История возникновения олимпийского движения.
14. Физиологические основы физической культуры.
15. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
16. Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «самбо». Основы техники вида спорта «самбо».
17. Особенности психологической подготовки спортсменов-спортсменов.
18. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.
19. Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.
20. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
21. Психологическая подготовка.
22. Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.
23. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.
24. Восстановительные средства и мероприятия.
25. Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.
26. Социальные функции спорта.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка: «весовая категория»; «демонстрационное самбо».

Самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо учит самозащите, дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений. История самбо - история России. Становление самбо пришлось на 1920-е—1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков. С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка. С 1923 года в Московском спортивном обществе «Динамо» В.А. Спиридонов культивирует специфическую прикладную дисциплину - «самозащита». На базе «Динамо» происходило изучение различных единоборств, в том числе национальных видов борьбы народов мира, бокса и других ударных техник. Данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений.

В этот же период активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля». Выпускник института дзюдо «Кодокан», обладатель второго дана В.С. Ощепков начинает преподавать дзюдо в качестве учебной дисциплины в Московском институте физкультуры, однако постепенно отходит от канонов дзюдо в поисках наиболее эффективных приемов, занимается обогащением и совершенствованием техники самозащиты, формируя основы нового вида единоборства. Со временем система самозащиты Спиридонова слилась с системой Ощепкова, и при непосредственном участии других основателей (А.А. Харлампиева, Е.М. Чумакова) образовалось современное самбо, сохранившее в своем составе два направления: спортивное и боевое. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х гг. самбо входит в нормативы комплекса ГТО,

разработанного при активном участии В.С. Ощепкова. Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без оружия, укрепляли здоровье, воспитывали характер. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». «Эта борьба, говорится в приказе, сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки самбистов, а также создана «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. В следующем году проходит первый чемпионат страны по новому виду спорта.

Начало Великой Отечественной войны прервало проведение чемпионатов СССР. Но война же стала жесткой проверкой жизнеспособности самбо в боевых условиях. Спортсмены и тренеры, воспитанные самбо, с честью защищали Родину, участвовали в подготовке бойцов и командиров, сражались в рядах действующей армии. Самбисты награждены боевыми орденами и медалями, многие из них стали Героями Советского Союза. В 1950-е годы самбо выходит на международную арену и неоднократно доказывает свою эффективность. В 1957 году, борясь с венгерскими дзюдоистами, советские самбисты в двух товарищеских встречах одерживают убедительную победу с общим счетом 47:1. Через два года самбисты повторили свой успех, уже во встречах с дзюдоистами ГДР. В преддверии олимпийских игр в Токио советские самбисты, борясь по правилам дзюдо, разгромили сборную Чехословакии, а затем победили чемпионов Европы по дзюдо, сборную Франции. В 1964 году советские самбисты представляют страну на Олимпийских играх в Токио, где дебютирует дзюдо. В результате триумфального выступления сборной СССР, занявшей второе место в общекомандном зачете, в Японии уже на следующий год создается собственная федерация самбо. Организуется обмен тренерами и спортсменами, переводится на японский язык методическая литература по самбо. Начинается процесс активного использования методик подготовки самбистов и способов ведения поединка в самбо для совершенствования дзюдо. В 1966 году на конгресс Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру. Уже на следующий год в Риге состоялся первый международный турнир по самбо, в котором приняли участие спортсмены Югославии, Японии, Монголии, Болгарии и СССР. В 1972 году проходит первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира, в котором приняли участие спортсмены из 11 стран. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры. Создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. В 1977 году самбисты впервые выступают на Панамериканских играх; в этом же году впервые разыгрывается Кубок мира по самбо. В 1979 году проводится первый чемпионат мира среди молодежи, а через два года — первый чемпионат мира среди женщин. Также в 1981 году самбо вошло в Боливарианские игры Южной Америки. При всем активном развитии и росте международной популярности в 70-80-ые годы самбо не было включено в программу Олимпийских игр. В 70-80-е годы, продолжая традиции массового развития, самбо широко распространялось в вузах страны. Через секции самбо университетов и институтов Советского Союза, спортивное общество «Буревестник» прошло большое количество студентов, которые сейчас, став успешными государственными деятелями, спортсменами, военными, учеными, составляют активную часть всероссийского сообщества самбо. При этом велась активная работа по развитию самбо по месту жительства и в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, подготовке высококвалифицированных спортсменов. В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», способствовавшее значительному увеличению количества спортивных школ, культивирующих самбо, росту общей численности занимающихся, совершенствованию подготовки спортсменов высокой квалификации. Под эгидой Госкомспорта СССР проводились соревнования по самбо среди военно-патриотических клубов на призы Национального Олимпийского комитета СССР.

Борьба самбо стала единственным видом спорта из неолимпийских, который получил широкую государственную поддержку. На 1990-е годы пришелся тяжелый для самбо период. В условиях перестройки особую популярность приобрели различные виды восточных единоборств, чему в значительной мере способствовал западный кинематограф, пропагандировавший эффектные приемы карате, айкидо, ушу и т.д. Ранее находившиеся под запретом государства, эти боевые искусства стали особенно притягательными для населения. Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. В боевом самбо разрешены к использованию приемы спортивного самбо, а также действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (в том числе и ударная техника). Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо». 2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счет укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП (таблица № 14 Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) представлена в таблице № 15-16 Программы;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 14

**Обеспечение оборудования 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 (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 спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер 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 боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N 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 самбо с поясом (красного и синего цвета)	штук	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)	штук	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)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Накладка на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников КШВСМ, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», 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 Минздравоуразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, указанных выше, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации состава тренеров-преподавателей, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы, методических рекомендаций Комитета по физической культуре и спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей КШВСМ обеспечивается путем повышения квалификации / профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей Организации в соответствии с тематической необходимостью.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Асербеков, О. У. Особенности проявления специальных координационных способностей самбистов / О. У. Асербеков, С. Г. Калмыков // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России : Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 10 ноября 2016 года / Под общей ред. О.М. Поповой. - Саратов: ООО "Центр социальных агроинноваций СГАУ", 2016. - С. 201-203.

2. Бальсевич, В.К. Стратегия многолетней спортивной подготовки / В.К. Бальсевич, Т. Соха // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 2. - С. 66-68.

3. Бородаенко, В. Н. Особенности оптимального состояния самбистов / В. Н. Бородаенко // Успехи современной науки. - 2016. - Т. 2. - № 6. - С. 94-96.

4. Казак, К.Б. Индивидуально-типологические особенности системных взаимосвязей в организме высококвалифицированных спортсменов с разной тренируемостью : автореф. дис. ... канд. биол. наук / К.Б. Казак ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1998. - 17 с.

5. Левицкий, А.Г. Оценка физической и технико-тактической подготовленности квалифицированных самбистов / А.Г. Левицкий, М.А. Семенов // Теория и практика управления образованием и учебным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы : сб. науч. тр. / Балт. пед. академия. - Санкт-Петербург, 2013. - С. 158-163.

6. Ли, Хюн Чжу. Взаимосвязь соматотипа и особенностей психики спортсменов, специализирующихся в восточных видах единоборств : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Хюн Чжу Ли ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - 22 с.

7. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. - Москва : Просвещение, 2005. - 349 с. : ил. - Гриф: Доп. М-вом образования РФ. - Библиогр.: с. 344-346.

8. Соболев, А.А. Морфофункциональные особенности самбистов с учетом индивидуальной тренируемости / М.Г. Ткачук, А.А. Соболев // Проблемы функциональных состояний и адаптации в спорте : матер. Всер. науч.-практ. конф. с межд. участ. и рос.-китайск. симп., посв. 120-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2016. - С. 114-117.

9. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий: учебное пособие / В.С. Гарник. - М.: Изд-во ФГБОУ ВПО «МГСУ», 2012. - 191 с.

10. Гаткин, Е.Я. Все о самбо: учебное пособие / Е.Я. Гаткин. - М.: Изд-во АСТ Астрель, Владимир: Изд-во ВКТ, 2008. - 349 с.

11. Гулевич, Д.И. Борьба самбо: методическое пособие / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат, 1968. - 113 с.

12. Иванов-Катанский, С.А. Техника борьбы в одежде / С.А. Иванов-Катанский. - М.: Изд-во ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 368 с.

13. Лайшев, Р.А. Методика развития координации движений у детей, занимающихся борьбой самбо: автореф. дис. ... кан. пед. наук / Р.А. Лайшев.- Москва, 1997. - 27 с.

14. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. -М.: Советский спорт, 2008. - 128 с.

15. Табаков, С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008. - 236 с.

16. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо: учебно-методическое пособие / Е.М. Чумаков. - М.: Изд-во «ФАИР-ПРЕСС», 1998. - 400 с.

17. Шегельман, И.Р. Функционально-технологический анализ приемов самбо / И.Р. Шегельман, А.Н. Годинов // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. - 2015. - №1(2). - С. 436-438.

18. Шулика, Ю.А. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя: учебно-методическое пособие / Ю.А. Шулика. - Ростов н/Д: Изд-во Феникс, 2006. - 192 с.

Нормативно-правовые условия реализации Программы:

1. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных **дополнительных образовательных программ** спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543).

2. Приказ Минспорта России от **14.12.2022 №1245** «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

3. Приказ Минспорта России от **23.11.2022 №1061** «Об утверждении **федерального стандарта спортивной подготовки** по виду спорта «самбо» (зарегистрирован 13.12.2022 регистрационный № 71495).

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления **образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам** спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795);
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению **подготовки спортивного резерва** для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679);
6. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во **Всероссийский реестр видов спорта** спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»;
7. Профессиональный стандарт «**Тренер-преподаватель**», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);
8. Профессиональный стандарт «**Тренер**», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519),
9. Профессиональный стандарт «**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);
10. **Единый квалификационный справочник 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)
11. Приказ 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));
12. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении **Общероссийских антидопинговых правил**»
13. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. №541 «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в **Единый календарный план** межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.06.2021 № 446».
14. Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении **Единой всероссийской спортивной классификации** (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», результаты участия в спортивных соревнованиях.
15. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022 , регистрационный № 69795).
16. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
17. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

Электронный ресурс реализации Программы:

18. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>
19. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>
20. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>
21. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>
22. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>
23. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://sambo.ru/>. - (дата обращения: 01.02.2019).



Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
84	Самбо	079000 1 5 1 1 Я	весовая категория 26 кг	079 061 1811 Д
			весовая категория 29 кг	079 062 1811 Д
			весовая категория 31 кг	079 063 1811 Ю
			весовая категория 34 кг	079 001 1811 Н
			весовая категория 35 кг	079 002 1811 Ю
			весовая категория 37 кг	079 003 1811 Д
			весовая категория 38 кг	079 004 1811 Н
			весовая категория 40 кг	079 005 1811 Д
			весовая категория 41 кг	079 006 1811 Д
			весовая категория 42 кг	079 007 1811 Ю
			весовая категория 43 кг	079 008 1811 Д
			весовая категория 44 кг	079 009 1811 Д
			весовая категория 46 кг	079 010 1811 Ю
			весовая категория 47 кг	079 011 1811 Д
			весовая категория 48 кг	079 012 1811 С
			весовая категория 49 кг	079 065 1811 Ю
			весовая категория 50 кг	079 013 1811 С
			весовая категория 51 кг	079 014 1811 Д
			весовая категория 52 кг	079 015 1811 Я
			весовая категория 53 кг	079 066 1811 А
			весовая категория 54 кг	079 016 1811 С
			весовая категория 55 кг	079 017 1811 Н
			весовая категория 55+ кг	079 064 1811 Д
			весовая категория 56 кг	079 018 1811 С
			весовая категория 57 кг	079 019 1811 А
			весовая категория 58 кг	079 067 1811 А
			весовая категория 59 кг	079 020 1811 С
			весовая категория 60 кг	079 021 1811 С
			весовая категория 62 кг	079 022 1811 А
			весовая категория 64 кг	079 023 1811 Я
			весовая категория 65 кг	079 024 1811 С
			весовая категория 65+ кг	079 025 1811 Н
			весовая категория 66 кг	079 026 1811 Ю
			весовая категория 68 кг	079 027 1811 Я
			весовая категория 70 кг	079 028 1811 Н
			весовая категория 70+ кг	079 029 1811 Д
			весовая категория 71 кг	079 030 1811 А
			весовая категория 71+ кг	079 031 1811 Ю
			весовая категория 72 кг	079 032 1811 С
			весовая категория 72+ кг	079 068 1811 Д

			весовая категория 74 кг	079 033 1811 А
			весовая категория 75 кг	079 034 1811 Н
			весовая категория 75+ кг	079 035 1811 Д
			весовая категория 78 кг	079 036 1811 Ю
			весовая категория 79 кг	079 069 1811 А
			весовая категория 80 кг	079 037 1811 Б
			весовая категория 80+ кг	079 038 1811 Б
			весовая категория 81 кг	079 039 1811 Ю
			весовая категория 82 кг	079 040 1811 А
			весовая категория 84 кг	079 041 1811 Ю
			весовая категория 84+ кг	079 042 1811 Ю
			весовая категория 87 кг	079 043 1811 Ю
			весовая категория 87+ кг	079 044 1811 Ю
			весовая категория 88 кг	079 070 1811 А
			весовая категория 88+ кг	079 071 1811 Ю
			весовая категория 90 кг	079 045 1811 А
			весовая категория 98 кг	079 072 1811 А
			весовая категория 98+ кг	079 073 1811 А
			весовая категория 100 кг	079 046 1811 А
			весовая категория 100+ кг	079 047 1811 А
			командные соревнования	079 048 1811 Я
			абсолютная категория	079 049 1811 А
			демонстрационное самбо	079 093 1811 Н
			БС весовая категория 46 кг	079 074 1811 Ю
			БС весовая категория 48 кг	079 050 1811 Ю
			БС весовая категория 49 кг	079 075 1811 Ю
			БС весовая категория 52 кг	079 051 1811 А
			БС весовая категория 53 кг	079 076 1811 А
			БС весовая категория 57 кг	079 052 1811 А
			БС весовая категория 58 кг	079 077 1811 А
			БС весовая категория 62 кг	079 053 1811 А
			БС весовая категория 64 кг	079 078 1811 А
			БС весовая категория 68 кг	079 054 1811 А
			БС весовая категория 71 кг	079 079 1811 А
			БС весовая категория 74 кг	079 055 1811 А
			БС весовая категория 79 кг	079 080 1811 А
			БС весовая категория 82 кг	079 056 1811 А
			БС весовая категория 88 кг	079 081 1811 А
			БС весовая категория 88+ кг	079 082 1811 Ю
			БС весовая категория 90 кг	079 057 1811 А
			БС весовая категория 98 кг	079 083 1811 А
			БС весовая категория 98+ кг	079 084 1811 А
			БС весовая категория 100 кг	079 058 1811 А
			БС весовая категория 100+ кг	079 059 1811 А
			БС абсолютная категория	079 060 1811 А

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»
КШВСМ»

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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	6		2		1
		1.	Общая физическая подготовка (всего часов)	82-109	106-140	104-182	125-187
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	35-46	46-62	104-182	156-234	191-287	229-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	9-12	116-22	25-37	50-75	52-83
4.	Техническая подготовка (всего часов)	82-109	109-145	128-226	187-281	208-312	260-416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	28-37	31-41	54-95	100-150	208-312	280-450

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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		
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	4-6	6-8	4-7	6-9	8-12	10-16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	4-5	6-8	8-14	25-37	42-62	52-83
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*), результаты участия в спортивных соревнованиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	
1.1.	<i>Судейская практика</i>	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 в ходе учебно- тренировочного процесса
1.2.	<i>Инструкторская практика</i>	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;	
2.		Здоровьесбережение	
2.1.	<i>Режим питания и отдыха</i>	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

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.2.	<i>Медицинские и медико- биологические мероприятия</i>	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы ГВФД
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2.	<i>Практическая подготовка</i>	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях;	В течение года в соответствии с календарным планом КШВСМ
		Первенство КШВСМ среди юношей 2003-2010 г.р. по самбо	октябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<i>Практическая подготовка</i>	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
Этап начальной подготовки	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер- преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
В ходе лечения и/ или реабилитации		Медицинский отдел	

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/online-training/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Ежедневно	Медицинский отдел
		Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел, администрация КШВСМ»
Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Содержание мероприятия и его форма</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
		В ходе лечения и/ или реабилитации	Медицинский отдел
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия
	Родительское собрание, ознакомление родителей (опекунов) с памятками РУСАДА	1-2 раза в течение учебного года	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://rusada.ru/education/online-training/	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров	Медицинский отдел
		В период спортивных соревнований	Медицинский отдел, медицинская комиссия

Приложение № 5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «самбо»
КШВСМ»

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

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:	≈ 900/ 1020		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях самбо	≈ 60/60		Основа страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	История возникновения вида спорта «самбо» и его развитие	≈ 60/60		Зарождение и развитие вида спорта «самбо». Автобиографии выдающихся спортсменов. Достижения российских спортсменов на международной арене
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 60/60		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	≈ 60/60		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Понятие допинг. Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Закаливание организма	≈ 60/60	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	≈ 60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «самбо»	≈ 120/180	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «самбо»	≈ 120/180	июнь	Основные понятия. 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	≈ 60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 180/180	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 1500/ 1980		
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях самбо	≈ 60/60	сентябрь	Основы страховки и само страховки. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики спортивного снаряжения (шпага, рапира, сабля).
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена	≈ 60/60	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	≈ 60/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 60/60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 60/60	декабрь	Международные антидопинговые правила. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 120/240	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	≈ 120/240	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки в виде спорта «самбо». Основы техники вида спорта «самбо»	≈ 240/360	май	Основные понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Особенности психологической подготовки спортсменов	≈ 240/360	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности спортсмена.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «самбо»	≈ 240/240	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 «самбо»	≈ 240/240	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3720		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях самбо	≈ 120	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «самбо». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 720	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 120	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Психологическая подготовка	≈ 720	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 600	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	≈ 600	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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 4980		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 480	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.
	Безопасность на учебно-тренировочных занятиях самбо	≈ 800	сентябрь	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «самбо». Страховка и самостраховка. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с учетом специфики вида спорта.
	Предотвращение допинга в спорте	≈ 940	декабрь	Международные антидопинговые правила. Текущие изменения. Перечень запрещенных препаратов. Организации, курирующие деятельность в этой области (ВАДА, РУСАДА).
	Социальные функции спорта	≈ 240	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	≈ 720	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап высшего спортивного мастерства	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 960	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
	Психологическая подготовка	≈ 600	декабрь	Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Особенности психологической подготовки спортсменов этапа высшего спортивного мастерства.
	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. 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

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название главы	Страницы
I.	Общие положения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	2
1.1.	Назначение Программы	2
1.2.	Цель Программы	2
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	2
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	2
2.2.	Объем Программы	3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	4
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.3.3.	Спортивные соревнования	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.6.	Планы инструкторской и судейской практики.	14
2.7.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
	III. Система контроля	24
3.1.	Виды контроля (врачебно-педагогический контроль, психологический контроль, биохимический контроль)	24
3.2.	Итоги освоения Программы	27
3.2.1.	На этапе начальной подготовки	27
3.2.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	27
3.2.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	28
3.2.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	28
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	28
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	30
3.5.	Уровни спортивной квалификации обучающихся	35
IV.	Рабочая программа по виду спорта «самбо»	36
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	36
4.2.	Учебно-тематический план по виду спорта «самбо»	54
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	57
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	60
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	60
	Приложение 1. Вид спорта во Всероссийском реестре видов спорта	64
	Приложение 2. Годовой учебно-тренировочный план	66
	Приложение 3. Календарный план воспитательной работы	68
	Приложение 4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	70
	Приложение 5. Учебно-тематический план по виду спорта «самбо»	73



КШВСМ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ