УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район

Тел./факс: (86130) 4 12 05
ИНН/КПП 2353014026/235301001 ОГРН 1022304844858

СОГЛАСОВАНО
на собрании педагогического
совета протокол № 4
от 14 декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШ»
_____ А.П. Покотило
МБУДО «СШ»
от 14.12.2023 г. № 192-О

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Этапы обучения
этап начальной подготовки – 2 года
учебно-тренировочный этап - 5 лет

Срок реализации программы: 4 года

(Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года №1073, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1245)

Составитель программы:
заместитель директора МБУДО «СШ»
по методической работе
Анисимова Елена Владиславовна

г. Тимашевск

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**	
1.1.	Нормативное сопровождение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Пояснительная записка	3-4
1.2.	Цели Программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «самбо»	4
2.	**ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп	5-6
2.2.	Объём Программы	7-8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8-12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13-16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16-19
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	19-23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24-25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	25-28
3.	**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**	
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	28-29
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	29-30
3.3.	Виды (формы) контроля	30-32
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	32-41
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА**	40-41
4.1.	Характеристика и отличительные особенности вида спорта «самбо»	42-43
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	43-57
4.3.	Учебно-тематическое планирование по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	57-60
5.	**ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**	61
6.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	
6.1.	Кадровые условия реализации Программы	61-62
6.2.	Материально-технические условия реализации Программы	62-65
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	65-66
7.	**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**	66

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Нормативное сопровождение Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский район (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);

приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1073;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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 медицинских заключений о

допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности по виду спорта «самбо») и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Цель программы и задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «самбо»

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

Деятельность организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «самбо» заключается в создании целостной системы многолетней подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации), и предполагает решение следующих задач:

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации;
- организация и проведение тренировочных мероприятий в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки программ спортивной подготовки; организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое и материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе, обеспечение питанием и проживанием, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение участия обучающихся и спортивных сборных команд муниципалитета в официальных спортивных мероприятиях;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- осуществление медицинского обеспечения обучающихся, проходящих спортивную подготовку, в том числе, организацию систематического медицинского контроля за счет средств, выделяемых организации, на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость учебно-тренировочных групп

Система спортивной подготовки – длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям.

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

При комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно-тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленной для этой возрастной группы.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) (мин./макс.)
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-24
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6-12

Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, и не выполнившим требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе, и не зачисленных на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, повторно. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организацией самостоятельно и утверждается локальным нормативным актом.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов, стажа занятий и возраста обучающихся).

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин определяются организацией самостоятельно и утверждаются локальным нормативным актом.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности согласно приказу Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 п.4.3.

В целях сохранения здоровья и жизни обучающихся, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «самбо».

2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель в условиях Учреждения, 6 недель в условиях летнего оздоровительного лагеря или самостоятельной подготовки). Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планированием (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

На самостоятельную работу выделяются часы теоретического раздела и раздела общей физической подготовки.

Самостоятельная работа осуществляется обучающимися в выходные, праздничные и каникулярные дни, в дни отсутствия тренера-преподавателя и по его заданию.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки осуществляется в соответствии с задачами, поставленными на каждом этапе тренировки. Объемы таких разделов, как тестирование и контроль, восстановительные и медико-биологические мероприятия определяются в соответствии с графиком их проведения и определены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приложение № 2 ФССП).

Таблица 2

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

двух часов на этапе начальной подготовки;

трех часов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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

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

2.3. Виды и формы обучения, применяющиеся при реализации Программы

При осуществлении спортивной подготовки, которая носит комплексный характер, выделяют следующие формы обучения:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия
учебно-тренировочные мероприятия
участие в спортивных соревнованиях
работа по индивидуальным планам
медико-восстановительные мероприятия
инструкторская и судейская практика
мероприятия по тестированию и контролю
занятия по теоретической, тактической, технической подготовке
самостоятельная подготовка

1. *Групповое или индивидуальное учебно-тренировочное занятие* - основная организационная форма учебно-тренировочного процесса. Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой (обычно с малой нагрузкой), а также выполнением домашних заданий в другое время дня. Ещё одна немаловажная форма проведения тренировки - спортивные соревнования.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей освоения техники движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную (разминка), основную, заключительную.

2. *Учебно-тренировочные мероприятия.* Проводятся с целью подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (приложение № 3 к ФСПП)

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество суток)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)специальной физической подготовке		14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
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 дней	

3. *Участие в соревнованиях и иных мероприятиях.* Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований:

контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и тренированности.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприят и спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть основными, другие отборочными, третьи – контрольными, что должно учитываться тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности. Достижение наивысших результатов в соревновательных условиях является целью подготовки спортсменов.

К участникам спортивных соревнований предъявляются следующие требования:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Объем соревновательной деятельности определен Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

4. *Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

5. *Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

6. *Аттестация* включает в себя:

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода

спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

8. Занятия по тактической, технической, теоретической подготовке. Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений спортсмена, с помощью которой спортсмен достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как освоение техники, переходящее в ее совершенствование.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки;

просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

9. Объем самостоятельной подготовки для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на этапах НП и УТ предусматривает не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а также в годовом объеме часов в летний период (шесть недель самостоятельной подготовки) и период новогодних и майских праздников. Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в соответствии с планом самостоятельной подготовки. План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохожденияcамостоятельной подготовки.

План самостоятельной подготовки должен содержать: комплекс упражнений с описанием правильной техники выполнения с указанием требований по безопасности их выполнения (карточки, индивидуальные указания), дозировку, рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

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

Структура учебно-тренировочного занятия (далее - УТЗ) представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в учебно-тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Структура УТЗ характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д. или последовательность задач учебно-тренировочного процесса и воспитания физических качеств во всех звеньях учебно-тренировочного процесса и целый ряд иных проблем, относящихся к содержанию тренировки.

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

Годовой учебно-тренировочный план Программы рассчитывается на 52 недели в год, составляется и утверждается ежегодно, и определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях, видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года утверждаются приказом директора Учреждения.

Режим учебно-тренировочных занятий устанавливается в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации дополнительного образования, составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей. *Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:*

1) объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы, для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися их различных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по технике безопасности.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки определяется задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами подготовительного периода (группы начальной подготовки), а именно повышением уровня общей и специальной физической подготовленности и освоением техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки могут составлять до 95 % от общего объема учебно-тренировочной работы.

В период спортивной специализации (группы учебно-тренировочного этапа) возрастает объем технико-тактической подготовки. Постепенно изменяется соотношение средств общей и специальной физической подготовки, в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов возрастают объемы специальной физической подготовки.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста спортсменов (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию мышечной силы, скоростных способностей, ловкости и выносливости.

Процентное и часовое соотношение различных видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (принято на педагогическом совете) представлено в таблице 5.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		6		8		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		12 - 24				6 - 12			
1.	Общая физическая подготовка	119	38%	110	35%	150	24%	167	20%
2.	Специальная физическая подготовка	47	15%	47	15%	150	24%	208	25%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	1%	19	3%	33	4%
4.	Техническая подготовка	109	35%	115	37%	206	33%	250	30%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	10%	31	10%	81	13%	133	16%
6.	Инструкторская и судейская практика	3	1%	3	1%	6	1%	8	1%
7.	Медицинские, медико--биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	1%	3	1%	12	2%	33	4%
Общее количество часов в год		312	100%	312	100%	416	100%	624	100%

Таблица 6

Спортивная дисциплина «демонстрационное самбо»

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальнойподготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5-5	6	6
		Максимальная продолжительность одногоучебно-тренировочного занятия в часах		
		1,5	2	2
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		12-24	12-24	12-24

1	Общая физическая подготовка	89-109	109-92	109-92
2	Специальная физическая подготовка	33-47	47-100	47-100
3	Технико-тактическая подготовка	84-115	115-150	115-150
4	Психологическая подготовка, медицинские, восстановительные, тестирование и контроль	19-23	23-24	23-24
5	Теоретическая подготовка	9-12	12-29	12-29
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		6-21	6-21
	Всего часов	234-312	312-416	312-416

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа в Учреждении неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

государственно-патриотическое воспитание;

нравственное воспитание;

трудовое воспитание;

спортивно-этическое и правовое воспитание.

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.

Воспитательная работа в условиях Учреждения, 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 юных 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 проведении досуга с обучающимися, и на соревнованиях – это и есть воспитательная работа.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер - преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции

только руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Методы воспитания основаны на общих педагогических принципах и отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя:

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

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- гармоничное развитие личности обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств обучающихся, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	в течение года

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

Существует проблема использования обучающимися запрещенных в спорте веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, их карьере и репутации, негативно сказывается на имидже физкультурно-спортивной организации и тренерского состава.

Эффективной мерой профилактики применения допинга являются не

санкции и наказания, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «самбо» необходимо проводить антидопинговую пропаганду. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);

ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

сформировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;

разработать информационно-образовательный материал по антидопинговой тематике;

проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Деятельность тренеров-преподавателей по реализации антидопинговых программ заключается в:

систематизации знаний, позволяющих сформировать максимально объективное виденье данного явления;

сведении общих рассуждений о допинге к минимуму;

разъяснении обучающимся, имеющим достижения, границ между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальных моментов допинг-контроля, прав и обязанностей всех заинтересованных лиц;

информировании об актуальных изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка препаратов и других нюансов борьбы с допингом, учитывая особенности соревновательной дисциплины.

Таблица 8

Примерный тематический план
по реализации антидопинговой программы

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: Сценарий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировоч-ный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углуб-ленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Занятия могут проводиться в спортивном зале. Эффективными являются занятия по микрогруппам, так как они позволяют организовать групповые дискуссии. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и

мультимедиа-презентации.

Задания для самостоятельной работы:

- анализ новостей с использованием интернета с целью изучения наиболее актуальных публикаций по проблеме допинга;
- поиск иллюстративных материалов по теме профилактики зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

В помощь тренеру-преподавателю для контроля знаний обучающихся разработана анкета по антидопинговой тематике (таблица 9).

Таблица 9

Анкета для самоконтроля спортсмена по антидопинговой тематике (выберите один или несколько правильных ответов)

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	*Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА):*	1) проводит отбор проб 2) участвует в разработке образовательных программ 3) организует спортивные мероприятия 4) занимается научными исследованиями
2.	*Нарушение антидопинговых правил – это:*	1) наличие запрещенных субстанций или ее метаболитов в пробе, взятой у спортсмена 2) использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода 3) отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления 4) обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами
3.	*Допинг-контроль проводится:*	1) на соревнованиях 2) в период между соревнованиями 3) только в отдельных видах спорта 4) по согласованию со страной, где проходят соревнования
4.	*Вещество вносится в Запрещенный список, если оно:*	1) улучшает спортивные результаты 2) представляет угрозу для здоровья спортсмена 3) противоречит духу спорта 4) соответствует любым двум вышеуказанным условиям 5) маскирует использование других веществ
5.	*Когда вступает в силу обновленный Запрещенный список:*	1) в первый день каждого квартала 2) 1 января и 1 июля 3) 1 октября 4) запрещённый список может обновляться и вступать в силу в любое время в течение года
6.	*Внутривенные инъекции*	1) запрещены постоянно 2) не запрещены при проведении их в стационаре 3) не запрещены, если однократно вводится не запрещенный препарат и объем не превышает 50 мл 4) запрещены, только в соревновательном периоде
7.	*За нарушение антидопинговых правил применяется дисквалификация:*	1) на полгода 2) на 1 год 3) на 2 года 4) на 4 года 5) пожизненная дисквалификация
8.	*Спортсмен освобождается от*	1) он не знал, что в препарате есть запрещенные

	ответственности за применение запрещенных веществ, если:	субстанции 2) применение не было направлено на улучшение спортивных результатов 3) применял по назначению врача 4) имеется разрешение на терапевтическое использование
9.	*Копию протокола допинг–контроля спортсмену следует хранить не менее:*	1) 2 недель 2) 1 месяца 3) 6 недель 4) 6 месяцев
10.	*Минимальный объем пробы мочи для стандартного исследования на допинг:*	1) 75 мл 2) 60 мл 3) 90 мл 4) 120 мл
11.	*После уведомления о сдаче пробы спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля в течение*	1) 30 минут, 1 часа 2) 2-х часов 3) незамедлительно 4) существуют исключения, когда можно отложить свой приход на пункт допинг - контроля
12.	*На отбор мочи отводится*	1) один час 2) неограниченное время 3) 2 часа 4) не более 4 часов
13.	*Разрешения на терапевтическое использование (помимо других организаций) выдает:*	1) комитет ТИ международной спортивной федерации 2) комитет ТИ национальной антидопинговой организации 3) врач команды
14.	*Как часто обновляется Запрещенный список*	1) 2 раза в год 2) 1 раз в 3 года 3) 1 раз в год 4) запрещенный список может быть пересмотрен в любой момент
15.	*За повторное нарушение антидопинговых правил срок дисквалификации по сравнению с первым нарушением*	1) увеличивается 2) не изменяется 3) сокращается

Ответы:

1. - 2), 4)	**4.** – 4), 5)	**7.** – 1), 2), 3), 4), 5)	**10.** – 3)	**13.**– 1), 2)
2. – 1), 2), 3), 4)	**5.** – 4)	**8.** – 4)	**11.** – 3), 4)	**14.** – 3)
3. – 1), 2)	**6.** – 3)	**9.** – 3)	**12.** – 2)	**15.** – 1)

Информация, предоставляемая спортсменам на мероприятиях по антидопинговой тематике, должна быть точной и постоянно обновляться с учетом соответствующего российского и международного законодательства.

- Образовательные материалы: http://rusada.ru/education/materials
- Антидопинговое законодательство: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/nauch-pros-aya-deyat/30403/
- Документы РУСАДА: http://rusada.ru/documents
- Информация о дисквалификации: http://rusada.ru/doping-control/disqualifications/
- Система ADAMS: https://adams.wada-ama.org/adams/login.do?nopopup=true
- Проверить препарат: http://list.rusada.ru/
- Пройти образовательный антидопинговый курс (бесплатно): https://rusada.triagonal.net/
- Официальный сайт РАА «РУСАДА»: http://rusada.ru

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора, его участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (таблица 10).

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

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

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и помогать исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Одной из главных задач при подготовке обучающихся любой квалификации (от начинающих до высших разрядов) является знание правил соревнований, умение постоянно их применять на практике, выполняя соответствующие требования. Это значит, что каждый спортсмен должен постепенно изучить и твердо знать основные требования действующих правил соревнований и грамотно ими пользоваться.

Таблица 10

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
1-й год	Инструкторская	Овладение принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями	4
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	2

2-й год	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и уметь их	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
3-й год	Инструкторская	Проведение части занятий: разминки, основной части, заключительной части учебно-тренировочного занятия	4
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований	2
4-5-й год	Инструкторская	Обучение самостоятельному ведению дневника: учету тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях	2
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей	6

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для прохождения обучения по данной Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: *педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.*

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах подготовки.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалификационные психологи.

Однако возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Большое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановление способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением!

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям (таблица 11).

Восстановительные процессы подразделяются на:

текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;

стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий

и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется: возрастом, спортивной квалификацией, индивидуальными особенностями, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок, арсеналом средств восстановления функционального состояния.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Начальная подготовка (весь период)	педагогические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.
	медико-биологические	Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей. Рациональное питание. Витаминизация.
	предваритель-ные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Учебно-тренировочный этап (до 2 лет, свыше 2 лет)	педагогические	Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение учебно-тренировочного процесса. Рациональная разминка и заключительная часть учебно- тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий,

		учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей.
	медико-биологические	Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж: классический (восстановительный, общий), Физические средства: электростимуляция, УВЧ-терапия, электрофорез, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД, витамины, минералы, анти-оксиданты и другие.
	психологичес-кие	Психотерапия. Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура, электростимуляция и др. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить - сначала применяются средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3 .1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «самбо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория».

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;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся.

Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль и промежуточную информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно, после каждого этапа обучения. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего уровня подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий уровень обучения. При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области:

сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке;

спортивная квалификация определяется ЕВСК по виду спорта;

техническая подготовка;

теоретическая подготовка - вопросы.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для получения неудовлетворительной оценки в данной области.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

В случае если, на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на обучение по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (при её реализации в учреждении).

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки

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

В спортивной практике принято выделять следующие виды контроля:

этапный контроль – для оценки кумулятивного тренировочного эффекта (т.е. прироста показателей в ходе длительных тренировок);

текущий контроль – для оценки тренировочного эффекта нескольких тренировочных занятий;

оперативный контроль - для оценки срочного эффекта одного учебно-тренировочного занятия или его части;

контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления: контроль за результатами соревнований и оценка

эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. И часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы обучающихся.

Оценку эффективности соревновательной деятельности можно получить с помощью измерительной техники, которая позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности.

контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых обучающимися.

контроль за состоянием подготовленности обучающегося предусматривает:

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

2) оценка технической подготовленности. Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений.

3) оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий обучающихся (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

4) оценка теоретической подготовленности. Контроль за теоретической подготовленностью заключается в оценке знаний по следующим вопросам:

общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;

знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;

знание теории и практики вида спорта «самбо»;

знание вопросов психологической подготовки;

знание вопросов гигиенического режима, врачебного контроля и самоконтроля;

знание вопросов профилактики травматизма;

знание правил соревнований по виду спорта «самбо».

5) к оценке психологического состояния и поведения на соревнованиях следует подходить особенно внимательно, поскольку они весьма вариативны и во многом определяются индивидуальными особенностями человека.

Контроль за факторами внешней среды. В практике часто случается, что уровень подготовленности спортсмена бывает достаточно высок, а факторы внешней среды не позволили ему (команде) показать высокие результаты. К таким факторам относятся:

климат конкретной географической местности;

качество, состояние спортивного инвентаря, оборудования и спортивного сооружения (покрытие, освещенность, размеры, микроклимат);

социально-психологическая обстановка, продолжительность переездов, условия размещения, питания и отдыха спортсменов;

объективность судейства.

Одной из основных задач контроля является рациональный подбор комплекса тестов.

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода занимающихся на следующий год этапа спортивной подготовки существует система нормативов, которая последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины.

Для групп этапа начальной подготовки нормативы носят, главным образом, контролирующий характер, тогда как для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки обучающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Критериями оценки на учебно-тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, выполнение разрядных нормативов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по СФП.

3.4. Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 12

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

№ пп	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	6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	не более 6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	-	-	не более 8.20	не более 8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 2	не менее + 3	не менее +3	не менее + 4
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более 9,6	не более 9,9	не более 9,0	не более 9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120	не менее 150	не менее 135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 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	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	не более 7,1	не более 6,7	не более 6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10	не более 7.35	не более 6.40	не более 7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее + 1	не менее + 3	не менее + 3	не менее 5
2.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более 10,3	не более 10,6	не более 10,0	не более 10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 120	не менее 115

Таблица 13

Нормативы общей физической подготовки на этапе начальнойподготовки по виду спорта «самбо» для мальчиков (планируемые нормативы)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки	
				НП до года обучения	НП свыше года
				Норматив	
1.	Бег 30 м	с	1	6,2	5,7
			2	6,0	5,6
			3	5,7	5,5
2.	Бег на 1000 м	мин, с	1	6.10	–
			2	6.00	
			3	5.50	
	Бег на 1500 м		1	–	8.20
			2		8.10
			3		8.05
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	1	+2	+3
			2	+3	+4
			3	+4	+5
4.	Челночный бег 3х10 м	с	1	9,6	9,0
			2	9,3	9,9
			3	9,0	9,8
5.	Прыжок в длину с места толчком двумяногами	см	1	130	150
			2	140	155
			3	150	165
6.	Сгибание и разгибаниерук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	1	10	13
			2	11	14
			3	13	15
7.	Подтягивание из висана высокой перекладине	кол-во раз	1	2	3
			2	3	4
			3	4	5

Таблица 14

Нормативы общей физической подготовки на этапе начальнойподготовки по виду спорта «самбо» для девочек (планируемые нормативы)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки	
				НП до года обучения	НП свыше года обучения
				Норматив	
1.	Бег 30 м	с	1	6,4	6,0
			2	6,2	5,9
			3	6,0	5,8
2.	Бег на 1000 м	мин, с	1	6.30	–
			2	6.20	
			3	6.10	
			1		8.55

	Бег на 1500 м		2	–	8.50
			3		8.45
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+3	+4
			2	+4	+5
			3	+5	+6
4.	Челночный бег 3х10 м	с	1	9,9	9,4
			2	9,7	9,2
			3	9,5	9,1
5.	Прыжок в длину с места толчком двумяногами	см	1	120	135
			2	127	140
			3	135	145
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	1	5	7
			2	6	8
			3	7	9
7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	1	7	9
			2	8	10
			3	9	11

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовкии уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» для юношей (планируемые нормативы)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
				Норматив			
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из висалежа на высокой перекладине	кол-во раз	1	4			
			2	5	6	7	8
			3	6	7	8	9
1.2.	Бег на 60 м	с	1	10,4			
			2	10,0	9,6	9,2	8,8
			3	9,6	9,2	8,8	8,2
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	1	8.05			
			2	8.00	7.50	7.40	7.30
			3	7.50	7.40	7.30	7.20
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	1	18			
			2	23	27	30	33
			3	27	30	33	36
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+5			
			2	+6	+7	+9	+11
			3	+7	+8	+10	+12
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	1	8,7			
			2	8,6	8,5	8,4	8,3
			3	8,5	8,4	8,3	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумяногами	см	1	160			
			2	170	180	190	203

			3	180	190	200	215
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	1	19,0			
			2	18,0	17,0	16,5	16,0
			3	17,0	16,5	16,0	15,0
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	1	21,0			
			2	19,5	18,0	16,5	15,0
			3	18,0	16,5	15,	14,5
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	1	25,0			
			2	22,0	20,0	19,5	19,0
			3	20,0	19,5	19,0	18,0
3. Уровень спортивной квалификации							
Спортивный разряд				3 ю	1-2 ю	III	II-I

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовкии уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо» для девушек (планируемые нормативы)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
				Норматив			
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Подтягивание из висалежа на нижней перекладине 90 см	кол-во раз	1	11			
			2	13	15	16	17
			3	15	16	17	18
1.2.	Бег на 60 м	с	1	10,9			
			2	10,7	10,5	10,3	10,0
			3	10,5	10,3	10,0	9,6
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	1	8.29			
			2	8.50	9.20	9.40	9.50
			3	9.20	9.40	9.50	10.0
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	1	9			
			2	10	12	13	14
			3	12	13	14	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	+6			
			2	+7	+9	+11	+13
			3	+9	+11	+13	+15
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	1	9,1			
			2	8,9	8,7	8,5	8,2
			3	8,7	8,5	8,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумяногами	см	1	145			
			2	155	165	170	175
			3	165	170	175	180

2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз -вправо)	с	1	25,0			
			2	23,0	21,0	19,5	18,9
			3	21,0	19,5	18,9	18,3
2.2.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	1	26,0			
			2	24,5	23,0	21,5	20,7
			3	23,0	21,5	20,7	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	1	28,0			
			2	27,5	26,0	23,0	20,0
			3	26,0	23,0	20,0	17,0
3. Уровень спортивной квалификации							
Спортивный разряд				3 ю	2-1 ю	III	II-I

Рекомендации по организации тестирования

Правила проведения тестирования и анализ полученных результатов:

информирование обучающихся о целях проведения тестирования;

ознакомление обучающихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимся;

сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;

соблюдение методических указаний по обработке полученных результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

ознакомление обучающихся с результатами тестирования, сообщение ответственному лицу информации с учетом принципа «Не навреди!»;

решения серии этических и нравственных задач.

Методические рекомендации по выполнению тестов ОФП и СФП

Скоростные качества: бег 30 м, 60 м, 100 м проводятся после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Выносливость: бег 1000 м,1500 м, 2000 м, 3000 м используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого страта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит

минимальное время.

Координация: челночный бег 3 х 10 м - проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, но не способные причинить травму при столкновении с ними занимающихся. Стартовав с высокого старта, по команде тренера-преподавателя, обучающийся трижды пробегает расстояние от одного предмета до другого. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Сила: подтягивание из виса на высокой перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Силовая выносливость:

- *подъем туловища, лежа на спине за 1 мин***.** Оценивается максимальное количество подъемов туловища за определенное количество секунд. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, на ногах сидит партнер. Руки, согнутые в локтях находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Необходимо приподнимать туловище до уровня в 90 градусов, после этого вернуться в исходное положение. Запрещено сгибать ноги в коленных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. На этапе совершенствования спортивного мастерства засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища за 1 мин;

- *сгибание и разгибание рук в упоре лежа* на полу выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП;

- *прыжок в длину с места толчком двумя ногами* с приземлением на обе ноги проводятся на борцовском ковре. Испытуемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший

результат из трех попыток в сантиметрах.

- *наклон вперед из положения* стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения;

- *забегания на «борцовском мосту»* выполняются обучающимся из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды;

- *перевороты из упора* головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются обучающимся десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды;

- *10 бросков партнера через бедро,* передней подножкой, подхватом, через спину. Выполняется на ближней дистанции, когда противник наклонен немного вперед. Сделать захват руки или пояса. Потянуть противника на себя, повернуться к нему спиной, подбить тазом его дальнюю ногу в верхнюю часть бедра и, наклонившись вперед в сторону, выполнить бросок на ковер.

- *10 бросков партнера через грудь.* Положение правой стойки. Захватить предплечье правой руки противника под левое плечо; одновременно левой кистью захватить пояс противника через его правую руку и прижать его к своей груди, а правой захватить одежду на левом плече противника. Сделать правой ногой шаг вперед и поставить ее между ног противника (правую ногу можно ставить снаружи и вплотную к его левой ноге). Сильно прогнув спину, подбить противника животом снизу в его живот. Падая назад, сделать резкий поворот туловищем влево кругом с таким расчетом, чтобы оказаться над противником, упавшим всей спиной на ковер.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки проводится по системе зачет (незачет).

Таблица 17

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, на этапе НП** (все периоды)
1	**Спорт это:** А. Диета, упражнения, правильное дыхание. Б. Физические упражнения и тренировки. **В. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.**
2	**Что такое самбо**

	А. Наука Б. Искусство **В. Вид спорта**
3	**Кто такой борец** А. Архитектор **Б. Спортсмен** В. Поэт
4	**Где тренируются самбисты** А. На ринге **Б.** На татами В. **На ковре**
5	**Выход обучающихся из спортивного зала возможен:** **А. После разрешения тренера-преподавателя** Б. По окончании комплекса упражнений В. При необходимости
6	**Первая помощь при ушибах:** **А. Обеспечить полный покой, приложить холод** Б. Растереть ушибленное место В. Приложить тепло Г. Перебинтовать

Таблица 18

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками, на этапе УТ** (все периоды)
1	**Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лѐжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится положении мост или полумост):** А. Стойка Б. Партер В. Захват Г. **Удержание**
2	**Когда в борцовской схватке считается чиста победа:** А. Победа по баллам. Б. Победа с явным преимуществом. В. Победа на туше
3	**Кто координирует работу судей на ковре:** А. Главный судья соревнований. Б. Руководитель ковра. В. Судья-секундометрист. Г. Главный секретарь.
4	**Сколько по времени идет 1 период:** А. 2 мин. Б. 5 мин. В. 10 мин. Г. 3 мин.
5	**Диаметр ковра для проведения официальных соревнований:** А. 9 м Б. 12м. В. 8 м Г. 10м
6	**Борцовская схватка на соревнованиях начинается:** А. Сразу после выдоха борцов на ковер. Б. После свистка арбитра. В. По сигналу руководителя ковра.

Таблица 19

№	**Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ**
1	**Какой весовой категории нет на Олимпийских играх у мужчин?** А. 60 Б. 74 В .65
2	**Какой из представленных международных спортивных видов борьбы не входитв программу Олимпийских игр?** А. Греко-римская борьба (классическая) Б. Вольная борьба В. ДзюдоГ. Самбо
3	**Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:** А. Выносливость. Б. Тренированность В. Второе дыхание.
4	**Какой разряд считается наиболее значимый у борцов:** А. Мастер спорта Б. Мастер спорта международного класс В Кандидат в мастера спорта.
5	**Подготовка спортсмена.** А. это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям. Б. это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средствомведения спортивной борьбы. В. это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.
6	**Термин, использующийся в разных видах борьбы, который означает борьбу, когда один из борцов находится в положении лѐжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится положении мост или полумост):** А. Стойка Б. Партер В. Захват Г. Удержание

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя Учреждения составляется на каждый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, являющаяся документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, определяющая ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, фиксирующая состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, определяющая логическую последовательность усвоения элементов, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, выявляющая уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Характеристика и отличительные особенности вида спорта «самбо»

Борьба самбо - боевой вид спорта, а также система защиты без оружия. Становление самбо пришлось на 1920-1930 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.

Цель борьбы самбо – одолеть соперника. Сделать это можно в результате чистой победы (чистый бросок, болевой приём, явное преимущество, снятие соперника с боя) или – осилить визави по баллам. Победитель схватки, которая длится 3-5 минут (учитывается чистое время), определяется судейской бригадой ковра, состоящей из 6 человек, по бальной системе, а очки, в свою очередь, начисляются за удержания, броски, болевые приёмы. Международная федерация самбо (FIAS) — неправительственная общественная некоммерческая организация, объединяющая национальные федерации самбо.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических

особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в Учреждении предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит 7-и летнему планированию, и включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях для совершенствования спортивного мастерства спортсменов.

4.2. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

1. Освоение подготовительных действий, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами самбо.
2. Формирование базовых понятий: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способов захвата. Освоение передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.
3. Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.
4. Ознакомление с правилами оценки технических действий в партере
5. Изучение основных команд судей и название оценок технических действий в стойке и партере.
6. Выявление задатков способностей и спортивной одаренности

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период.

При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка обучающихся на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на

быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения учебно-тренировочного занятия - игровой метод. Идея Программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Таблица 20

Учебно-тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (Весовая категория)

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1- й год	2й
I. Теоретическая подготовка		
1.1. Техника безопасности	2	3
1.2. Правила соревнований	2	2
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	1
1.4. Краткая история вида спорта	1	1
1.5. Краткие сведения строении человека	1	1
1.6. Навыки оказания первой медпомощи	1	1
1.7. Морально- психологическая подготовка	1	1
1.8. Анализ соревнований	-	1
1.9. Методика самостоятельной тренировки	-	1
Всего часов:	9	12
II. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	89	109
2.2. Специальная физическая подготовка	33	47
2.3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	4	6
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	98	147
Всего часов:	234	312

Таблица 21

Учебно-тематический план тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (демонстрационное самбо)

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1- й год	2й, 3й

I. Теоретическая подготовка		
1.1. Техника безопасности	2	3
1.2. Правила соревнований	2	2
1.3. Гигиена и профилактика травматизма	1	1
1.4. Краткая история вида спорта	1	1
1.5. Краткие сведения строении человека	1	1
1.6. Навыки оказания первой медпомощи	1	1
1.7. Морально- психологическая подготовка	1	1
1.8. Анализ соревнований	-	1
1.9. Методика самостоятельной тренировки	-	1
Всего часов:	9	12
II. Практическая подготовка		
2.1. Общая физическая подготовка	89	109
2.2. Специальная физическая подготовка	33	47
2.3. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	98	147
Всего часов:	234	312

Содержание программы для этапа начальной подготовки до 1 года обучения
Материалы теоретических занятий
➢ история возникновения вида спорта и его развитие; физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека; гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; закаливание организма; самоконтроль в процессе занятий фк и спортом; ➢ теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; ➢ теоретические основы судейства. Правила вида спорта; ➢ режим дня и питание обучающихся; ➢ оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Материалы общей физической подготовки
Упражнения на гибкость: махи ногами с опорой (каждой ногой – мах вперед, назад, в сторону); - шпагаты и полу-шпагаты; наклоны вперѐд, в стороны, сидя на полу; вставание на гимнастический и борцовский мост. Сгибание-разгибание рук в упоре лѐжа. *Упражнение на развитие мышц спины:* поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях стопы стоят на полу; разгибания (можно в парах) – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой; разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног; перетягивание (выполняется в парах), сидя друг напротив друга и упираясь ногами,

расставленными в стороны в стопы партнѐра, тянуть его на себя за руки. Партнѐр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.
Бег с ускорением, длительный бег (на выносливость). Упражнение «Тачка». Один участник – в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняютсяместами. Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами. Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге, выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку сдвух ног и в темпе отскок вверх. Лазание по канату. «Чехарда». Перепрыгивание друг через друга. Упражнения с резиновыми бинтами. Прыжки через скакалку. Прыжки на батуте. *Акробатика:* кувырки в группировке вперед, назад, падение на спину с самостраховкой; самостраховка с кувырком вперѐд через плечо; перевороты в сторону (колесо); кувырки боком, самостраховка при падениях, через партнѐра вперѐд и назад; кувырки в парах, переворот с головы и рук, полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой); стойки на голове и руках. Подвижные игры. Эстафеты.
Элементы техники и тактики
На этом этапе спортивной подготовки сначала изучаются приѐмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приѐмов борьбы лѐжа и стоя. ***Борьба лѐжа.*** *Удержания:* удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом: удержание со стороны головы; *Переворачивания:* переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание ключом.
Болевые приѐмы: рычаг локтя через бедро рукой; рычаг локтя через бедро коленом; рычаг локтя с захватом руки между ног; узел на руку руками; Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук. ***Борьба стоя (броски)*** *Упражнения*: задняя подножка с колена; задняя подножка; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри. *Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.*
Содержание программы для этапа начальной подготовки свыше года обучения
Материалы общей физической подготовки
Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, *Спортивная борьба* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. *Быстрота:* легкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места. *Гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину. *Гибкость:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м: гимнастика – кувырки перед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. *Выносливости:* легкая атлетика – кросс 800м, плавание – 25м. *Упражнения для комплексного развития качеств*: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стока на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90*, 180*, 360* ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет- кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.
Материалы специальной физической подготовки
Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах. *Быстроты:* проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5с, за 10с. *Выносливости:* проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут). *Гибкости*: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой. *Ловкости:* выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условияхпоединка. *Имитационные упражнения* с набивным мячом для освоения: боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу. Имитационные упражнения бросков, выход из равновесия.
Элементы техники и тактики
На втором году этапа начальной подготовки рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приѐмов, изученных в первом году спортивной подготовки, затем изучить приѐмы борьбы в стойке и лѐжа, названия которых приводятся ниже.
Борьба лежа: *Переворачивания:* переворачивание с захватом предплечья из-под плеча; переворачивание с захватом двух ног; переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника; переворачивание опрокидыванием; переворачивание ключом; удержание верхом без захвата рук; удержание со стороны ног с захватом пояса; освобождения (уходы от удержаний); удержание спиной. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи; удержание сбоку без захвата шеи. *Болевые приѐмы:* рычаг локтя при помощи туловища сверху: узел поперек; рычаг локтя внутрь; рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперѐд; обратный узел поперѐк, узел плеча с кувырком; переход из удержания верхом на рычаг локтя между ног; переход из удержания сбоку на узел плеча подниманием локтя. Защиты и

контрприѐмы о приѐмах борьбы лежа. ***Борьба стоя (броски):*** задняя подножка на пятке; бросок через голову голенью между ног: боковая подсечка; боковая подсечка при движении противника назад; зацеп стопой; подхват снаружи. Отхват; боковая подсечка при движении противника в сторону; боковая подсечка с захватом ноги снаружи: зацеп голенью и стопой (обвив); подхват изнутри; зацеп изнутри под одноименную ногу; бросок через плечо; бросок с захватом ног и выносом их в сторону. *Комбинации из элементов:* передняя подсечка под выставленную ногу удержание; бросок скручиванием вокруг бедра удержание со стороны головы; зацеп изнутри голенью удержание верхом; задняя подножка, отхват удержание, боковая подсечка бросок через бедро; боковая подсечка бросок через плечо; бросок через плечо зацеп изнутри голенью; бросок через плечо задняя подножка (отхват) *Борьба в партере*: в стандартных исходных положениях, в исходное положение позаданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнениеконкретного удержания, уходы от удержаний; защита от удержаний, поединок до 2 минут. *Борьба в стойке*: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут *Комбинации бросков:* -задняя подножка после передней: -подхват после передней подножки; зацеп изнутри после броска через бедро; -задняя подножка на пятке после передней; бросок захватом руки на плечо после задней подножки.

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Психологическая подготовка
Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение. *Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Освоить сложные двигательные действия из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку. *Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания од 90с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости. *Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику чистым броском, продержаться до оценки за атакующее действие определенное время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В учебно-тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно

увеличивается объем учебно-тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются специальные физические качества.

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной учебной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой самбо и физической подготовленностью занимающихся.

Таблица 22

Учебно-тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе

Разделы подготовки	Год обучения			
	1	2	3	4
1. Теория (рекомендуемый перечень)				
1.1. Теория безопасности	2	2	2	4
1.2. Физическая культура и спорт в России	1	1	1	3
1.3. Влияние физических упражнений на организм	3	3	3	4
1.4. Физиологические основы тренировок самбиста	3	3	3	3
1.5. Методика обучения основам тренировки	3	3	3	3
1.6. Планирование тренировки самбиста	3	3	3	3
1.7. Основы техники и тактики самбо	3	3	3	3
1.8. Анализ соревнований	3	3	3	3
1.9. Правила соревнований	2	2	2	3
1.10. Антидопинг	4	4	4	4
1.11. Гигиена и профилактика травматизма	3	3	3	4
Всего часов	24	24	24	37
II. Практическая подготовка				
2.1. Общая физическая подготовка	92	92	92	131
2.2. Специальная физическая подготовка	100	100	100	156
2.4. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	195	195	195	281
2.5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	25
2.6. Участие в спортивных соревнованиях,	21	21	21	31

инструкторская и судейская практика				
Итого часов	416	416	416	624

Таблица 23

Примерное содержание программы для учебно-тренировочного этапа
Материалы теоретических занятий
➢ роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; ➢ история возникновения олимпийского движения; ➢ режим дня и питание обучающихся; ➢ физиологические основы физической культуры; ➢ учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; ➢ теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта; психологическая подготовка; ➢ оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; ➢ правила вида спорта.
Материалы общей физической подготовки
Лѐгкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км. *Гимнастика.* Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков впередна время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м. Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат. *Тяжелая атлетика*. Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг). *Спортивная борьба*. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Дляразвития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватомза плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание сперетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). *Спортивные игры***.** Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. *Лыжный спорт* – для развития быстроты гонки 500м, 1000м; для развития выносливостигонки 1,5-3 км. *Плавание* – для развития быстроты плавание коротких отрезков дистанции (10м, 25м), дляразвития выносливости – плавание 50м, 100м, 200м.

Материалы специальной физической подготовки
Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата– удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу. *Имитационные упражнения на гимнастической стенке* для освоения подхвата– махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке. Упражнения для развития мышц шеи. *Развитие скоростно-силовых качеств***.** Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. *Развитие скоростной выносливости*. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полнымсопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. *Развитие «борцовской» выносливости*. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Элементы техники и тактики (ТЭ-1)
На этапе спортивной подготовки (этапе начальной спортивной специализации) сначала повторяются приѐмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приѐмов борьбы лѐжа и стоя. ***Борьба стоя (броски):*** задняя подножка; задняя подножка с колена; задняя подножка с падением: задняя подножка под две ноги; задняя подножка на пятке; передняя подножка с колена; передняя подножка; бросок через бедро; бросок через бедро с захватом головы с падением; бросок с захватом руки на плечо с колена; бросок с захватом руки под плечо с падением; бросок с захватом руки на плечо; бросок через голову; бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо; бросок через голову голенью между ног; боковая подсечка: боковая подсечка при движении противника вперед; боковая подсечка при движении противника назад; боковая подсечка противнику, встающему с колен; боковая подсечка при движении противника в сторону; боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног; боковая подсечка в темп шагов; передняя подсечка: передняя подсечка с падением: передняя подсечка в колено: зацеп изнутри под разноимѐнную ногу; зацеп стопой; зацеп голенью и стопой (обвив); отхват; отхват с захватом двух рукавов; выведение из равновесия с захватом рукавов: подхват снаружи; подхват изнутри; ***Борьба лежа:*** переворачивание с захватом двух рук сбоку: переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками; переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; переворачивание с захватом на рычаг; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом на «ключ»: переворачивание косым захватом; переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри; переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки; опрокидывание; удержание сбоку; удержание сбоку без захвата шеи; обратное удержание сбоку; удержание поперек; удержание со стороны головы и захватом рук; удержание со стороны ног; удержание верхом; удержание поперек с захватом головы; удержание со стороны головы с захватом пояса; удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук; освобождения (уходы) от удержаний. ***Болевые приемы:*** рычаг локтя через бедро; узел ногой; рычаг локтя при помощи плеча сверху; рычаг локтя через предплечье из удержания поперѐк; рычаг локтя через бедро с помощью ноги; -рычаг локтя при помощи туловища сверху; рычаг локтя с захватом руки между ног; рычаг локтя с захватом руки между ног садясь; рычаг локтя с захватом руки

между ног кувырком вперѐд; узел плеча из удержания сбоку; узел поперек; рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья; защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.
Примечание: тренер – преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Элементы техники и тактики (ТЭ-2)

Борьба в стойке (броски): зацеп ногой снаружи; передняя подножка с одностороннимзахватом; бросок через бедро с ударом в подмышку: бросок через бедро с захватом одеждына груди; бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча; бросок сзахватом ног с выносом их в сторону; зацеп стопой изнутри; зацеп изнутри с заведением; зацеп изнутри под одноименную ногу:
зацеп стопой с падением; подсад бедром снаружи; защита от приемов соперника и контрприемы;
Борьба лежа:
Переворачивания: переворачивание с захватом ног руками; переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием; переворачивание с захватом головы и забеганием; переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперѐд; переворачивание с захватом ног соперника ногами. Переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием. *Удержания:* удержание со стороны ног с захватом пояса; удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук; удержание верхом без захвата рук; удержание со стороны ногс захватом рук.
Болевые приемы: узел плеча поперѐк; обратный узел плеча поперѐк; узел плеча с кувыркомвперѐд; защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.
Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить
порядок изучения материала.
Защиты от удержаний: 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: зацеп изнутри; передняя подсечка; отхват; 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.
Тактика проведения технико-тактических действий.
Комбинации: боковая подсечка в темп шагов удержание поперек захватом дальней руки; бросок через бедро с захватом за шею; удержание сбоку захватом своей ноги; подсечка изнутри – удержание со стороны головы захватом руки и пояса.
Использование благоприятных ситуаций: проведение бросков при движении противника вперед, назад, в сторону, сгибается, выпрямляется, тянет на себя, толкает и т.д.; проведение болевых приемов и удержаний после бросков, после сбивания противника на четвереньки, после неудавшихся бросков противника и т.д.
Создание благоприятных ситуаций.
*Однонаправленные комбинации**:*** передняя подножка – подхват; через спину – передняя подножка; задняя подножка – отхват; боковая подсечка – бросок через бедро; зацеп изнутри – отхват; зацеп снаружи – задняя подножка на пятке; зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб; передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо; передняя подсечка выведение из равновесия рывком; передняя подножка – подхват изнутри; зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри; задняя подножка – зацеп снаружи;
-подхват изнутри –передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват; боковая подсечка – бросок через спину; боковая подсечка – отхват; зацеп изнутри – боковая подсечка; передняя подсечка – зацеп снаружи; подхват изнутри – зацеп изнутри; передняя подсечка – бросок через плечи; зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо; зацеп снаружи – бросок через спину; задняя подножка – передняя подножка на пятке; бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания:

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным, титулованным противником с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20- 40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Психологическая устойчивость: спортсмену рекомендуется участвовать в соревнованиях, если он способен выиграть более 50% поединков.

Элементы техники и тактики ТЭ-3

На тренировочном этапе (этапе углубленного спортивной специализации) содержание тренировочных занятий должно быть подчинено: повторению и совершенствованию тех приемов борьбы, которые изучались на тренировочном этапе (этапе начальной спортивной специализации). Это правильно, но в данной Программе предлагается продолжить процессобучения новым эффективным приемам борьбы, которые не могли быть включены раньше из-за недостатка времени, так же, предлагается изучение приемов самообороны, как переход к следующему этапу овладения искусством самозащиты. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на приемы борьбы лѐжа, другое на приѐмы борьбы стоя и тренировочные схватки.

Борьба в стойке (броски): подхват изнутри в голень; бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень; бросок через грудь с захватом туловища сзади; зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа: удержание сбоку с захватом ноги противника; удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи; рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею; рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны

ног.

Комбинация бросков: передняя подножка после задней подножки; подхват после передней подножки; задняя подножка после передней: передняя подножка после боковой подсечки; передняя подсечка после боковой подсечки; зацеп изнутри после броска через бедро: бросок через бедро после зацепа снаружи; передняя подсечка после зацепа изнутри;

бросок захватом руки на плечо, после задней подножки; подхват после подсечки; бросокчерез бедро, после зацепа снаружи.

Комбинации болевых приемов: рычаг локтя после узла поперек;

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Элементы техники и тактики ТЭ-4

Борьба в стойке (броски): бросок через голову с упором ногой в живот поперѐк; подсечка в колено сзади под разноименную ногу; подхват с захватом двух рукавов, отворотов; бросок через бедро, скрещивая захваченные руки; бросок через грудь с захватом разноимѐнной руки за предплечье, подсечка изнутри. бросок через спину со стойки (в

правую и левую стороны); бросок через голову с упором ногой в живот поперѐк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника; подхват изнутри с захватом ворота из- под плеча с кувырком; ***Борьба лежа:*** удержание поперек с захватом дальнего бедра; удержание поперек с захватом ближнего бедра; рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинации бросков: бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри; подсад после попытки броска через бедро; зацеп стопой изнутри под одноимѐнную ногу после передней подножки; зацеп стопой изнутри после боковой подсечки; подхват после попытки броска через бедро: задняя подножка на пятке от передней подножки: зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи; бросок через грудь после зацепа изнутри под разноимѐнную ногу.

Комбинации болевых приемов: узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой: рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча. повторение и совершенствование удержаний; повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приѐм; повторение и совершенствование взятий на болевой приѐм; повторение и совершенствование уходов от удержаний; повторение и совершенствование уходов от болевых приѐмов и взятие на контрприѐм.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя.

повторение и совершенствование сочетаний выведений из равновесия с другими бросками; повторение и совершенствование сочетаний бросков; повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками; повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками; повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками; повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; повторение и совершенствование зацепов;

Примечание: тренер-преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР
1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот). 2. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание). 3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание). 4. Упор левой рукой в шею-упор правой рукой (см.1-е задание). 5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание). 6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание). 7. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание). Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).
Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР
1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров). 2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание). 3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание). Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).
Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ - ЗАХВАТ
Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера. Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела). В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки: захват разноименных предплечий кистями; захват одноименных предплечий кистями; захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья); захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их; захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены. С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание обучающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой:	ПРАВОЙ рукой:
правую кисть	левую кисть
левую кисть	правую кисть
левую кисть	левую кисть
правую кисть	правую кисть
левое предплечье	левую кисть
левый локоть	левую кисть
левое плечо	левую кисть
правую кисть	правое предплечье
правую кисть	правый локоть
правую кисть	правое плечо

Игры-задания по освоению умений «теснений»по площади поединка

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая;

перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру - преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Примерные правила, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом З-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех-семи.
4. В соревнованиях участвуют все обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях тип «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров-преподавателей. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка,

в усложненных условиях закрепления пройденного материала.
Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.
Предлагается несколько исходных положений начала игр: - спина к спине, оба соперника на коленях;
один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.
Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера-преподавателя.
Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.
Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение обучающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.
Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам.
Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма.
Содержание учебно-тренировочных занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных самбистов. Их направленность позволяет проводить учебно-тренировочные занятия с преимущественным использованием обще-подготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.
Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

4.3. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематический план составляется по этапам спортивной подготовки и включает темы теоретических знаний.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Основными методами словесного изложения являются методы устного и письменного изложения. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение используется при разучивании упражнений, приемов и др. При объяснении тренер-преподаватель раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности, или обосновывает выдвигаемый для изучения тезис.

Инструкция дается в виде сообщения обучающемуся задач деятельности, последовательности отдельных действий при построении учебно-тренировочного процесса, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности самбиста в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой».

Рассказ предполагает, что обучающиеся должны запомнить излагаемые сведения без записи. Весь материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы вспомнив один факт, обучающийся мог восстановить всю картину и последовательность событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания обучающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их.

К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т. п. Метод беседы позволяет активизировать обучающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

Лекция применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства. Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить

иллюстративный материал, наглядные пособия и др.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, рубежными.

Проверку знаний желательно проводить на каждом занятии (теоретическом и практическом).

Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Таблица 24

Учебно- тематический план теоретической подготовки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения**	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/90	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	60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/90	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	60/90	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/120	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/90	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

	Требования техники безопасности при занятиях спортом	60/60	октябрь, апрель	Правила поведения обучающихся в спортивном зале при занятиях видом спорта «самбо»

Таблица 25

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (НП)	**Всего на этапе начальной подготовки до года/ свыше года**	480/720		
	История возникновения вида спорта и его развитие	48/72	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры
	Физическая культура - важное средства физического развития и укрепления здоровья человека	48/72	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФК и спортом	48/72	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	48/72	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	48/72	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	48/72	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	48/72	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в соревнованиях
	Режим дня и питание обучающихся	48/72	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	48/72	ноябрь- май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», спортивная дисциплина «весовая категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» относится:

реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка;

особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе, годового учебно-тренировочного плана;

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать:

требованиям профессионального стандарта «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Минздравсоц-

развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе, следующим требованиям:

на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленные в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, 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.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В Учреждении в настоящее время учебно-тренировочный процесс в отделении самбо осуществляют 2 тренера-преподавателя, имеющие высшее профессиональное образование.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается прохождением курсов повышения квалификации не реже, чем один раз в три года.

6.2. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

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) (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, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 26);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 27);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 26

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8,16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2

20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универ)	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	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 27

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обуч-ся	-	-	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обуч-ся	-	-	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обуч-ся	-	-	2	0,5
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обуч-ся	-	-	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обуч-ся	-	-	1	1
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обуч-ся	-	-	1	1

7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обуч-ся	-	-	1	1
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обуч-ся	-	-	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обуч-ся	-	-	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обуч-ся	-	-	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	Комплект	20

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1. Список литературы

1. 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.
2. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов.-М.: Советский спорт, 2003.-160 с.
3. Борьба Самбо: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А.Харлампиев- Москва, Физкультура и спорт, 1959.
4. Борьба Самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М. Чумаков.- Москва, Физкультура и спорт, 1954.
5. Физическая подготовка борца; Учебное пособие, Е.М. Чумаков, М., ГЦОЛИФК, 1996.
6. Сто уроков самбо; Е.М. Чумаков. Под редакцией С.Е. Табакова - изд. 5-е М., Физкультура и спорт, 2002.
7. Спортивная борьба: В.М. Игуменов- учебное пособие, Москва, просвещение, 1993.
8. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
9. Шестаков В.Б. САМБО - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 224 с.ил.
10. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. - Красноярск, 1998.

6.3.2. Интернет-ресурсы

11. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru
12. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.rusada.ru

13. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.wada-ama.org
14. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru
15. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: http://www.olympic.org
16. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sambo.ru/.
17. Министерство науки и высшего образования российской Федерации (официальный сайт)- www.minobmauki.gov.ru.
18. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (официальный сайт) - http://www.fepsr.ru/.

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций по форме, представленной в таблице, и является неотъемлемой частью Программы.

Таблица 28

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения мероприятия	Участники мероприятия
1	Участие в официальных всероссийских соревнованиях по самбо	в соответствии с положением о проведении соревнований	спортсмены организации (в соответствии с положением о проведении соревнований)
2	Участие в официальных региональных соревнованиях по самбо		
3	Участие в официальных соревнованиях муниципальных образований субъекта Российской Федерации по самбо		
4	Участие в контрольных соревнованиях, проводимых организацией		
5	Участие в учебно-тренировочных сборах по подготовке к спортивным соревнованиям	в соответствии с положением об учебно-тренировочных сборах	спортсмены организации (в соответствии с положением об УТС)
6	Участие в специальных учебно-тренировочных сборах		
7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	в соответствии с графиком проведения мероприятия	спортсмены организации