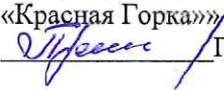


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Красная Горка»

Рассмотрено и принято на заседании
Педагогического совета
От «29» декабря 2025 года

Протокол № 5

Утверждаю директор МАУ ДО « СШ
«Красная Горка»»
 / Г.В.Пржевальский

Приказ № 24-К\1 от «29» декабря 2025

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
"Самбо"

(код вида спорта - 0790001411Я)

Срок реализации программы: *бессрочно*

Составитель:
Инструктор-методист
Степанова Н.О.

тренер-преподаватель
Максимов С.А.

г. Бор Нижегородской области
2025 год

№	Содержание	Страница
1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3	Годовой учебно-тренировочный план	7
4	Календарный план воспитательной работы	9
5	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
6	Планы инструкторской и судейской практики	18
7	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
8	Система контроля	22
9	Рабочая программа	28
10	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям	99
11	Информационно-методические условия реализации Программы	105
12	Приложение №1	107
13	Приложение №2	110

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (код 0790001411Я) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «весовая категория» для отделения САМБО в МАУ ДО «СШ «Красная Горка» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 04 декабря 2025 г. №1083 (далее – ФССП).

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

1.3. Описание вида спорта.

Самбо (самозащита без оружия) - вид спортивного единоборства, а так же комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. Самбо культивируется в более чем в 70 странах мира. Самбо считается оборонным видом спорта. Самбо разделяют на два вида: боевое и спортивное.

Самбо - популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня те, кто занимаются самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

1.4. Отличительные особенности данного вида спорта.

Занятия самбо способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительных восприятий. Это выражается в большей точности и полноте соответствующих восприятий, в повышении способности выделять и подмечать существенные моменты в окружающей среде, имеющие важное значение для различных видов деятельности. В связи с этим развивается и качественно изменяется наблюдательность в целом, становясь более целенаправленной и планомерной. Занятия борьбой самбо содействуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной. Представления памяти у подростка отличаются особой яркостью и точностью, позволяющей ему детально воспроизводить в памяти упражнения, которыми он овладел. Развиваются процессы внимания, расширяется его объем, распределение, способность сосредоточиваться, а главное, своевременно и быстро переключаться на важные и существенные стороны выполняемой деятельности.

Самбо предъявляет особые требования к мышлению человека: повышается быстрота мыслительных процессов, развивается практическое мышление, связанное непосредственно с выполняемой деятельностью.

Значение самбо велико и для развития эмоциональных качеств подростка, особенно чувство жизнерадостности, постоянно сопровождающего активную мышечную деятельность. Большой силой и глубиной отличаются эмоциональные переживания, возникающие во время спортивных соревнований. Несомненно, систематические занятия самбо с успехом могут быть использованы для перестройки типа нервной системы. Особенно большое значение эмоциональное состояние имеет в период повышения жизнедеятельности организма самбиста до оптимального уровня (спортивной формы), обеспечивающего высокие спортивные достижения. В этом случае самбист ощущает повышенную бодрость, уверенность в своих силах, стремление к активной деятельности.

В процессе спортивной деятельности формируется способность к проявлениям воли, и прежде всего к максимальным волевым усилиям. Все действия в любом виде спорта сознательны, произвольны и в тоже время связаны с преодолением, как правило, трудностей и препятствий. Уже само мышечное напряжение при сознательном преодолении того или иного препятствия требует известного волевого усилия. Поэтому большое значение в воспитании способности к волевым усилиям приобретают мотивы спортивной деятельности, побуждающие самбиста к упорной систематической и длительной тренировке, обуславливающие стремление к достижению наивысших результатов в данном виде спорта, к победе в соревнованиях.

Систематические занятия самбо не только укрепляют мышцы, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и развивают и укрепляют нервную систему. В процессе занятий подросток воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» (Таблица 1).

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4 года	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не осуществляется		

На основании пункта 4 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки.

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

2.2. Объем Программы (Таблица 2)

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

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	Не осуществляется
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	Не осуществляется

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

2.3. Виды (формы) обучения (Таблица 3), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 4), спортивные соревнования и самостоятельная подготовка.

Таблица 3

Виды (формы) обучения, учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные) на различных этапах подготовки по виду спорта «самбо»

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Групповая	+	+		Не осуществляется
Смешанная	+	+	+	Не осуществляется
Индивидуальная			+	Не осуществляется

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения: групповые занятия, индивидуальные учебно-тренировочные занятия, смешанные индивидуально-групповые занятия.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	Не осуществляется
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	Не осуществляется
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	Не осуществляется
1.4.	Учебно-тренировочные	-	14	14	Не осуществляется

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не осуществляется
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в год с учетом углубленного медицинского обследования		

Планирование учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» осуществляется Учреждением, в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском спортсменов Учреждения к соревнованиям (Таблица 5).

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-	Этап	Этап

	подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	-	1	2	3	3	
Отборочные	-	-	1	1	2	
Основные	-	-	1	1	1	

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется, реализуя дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на основании:

утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий отделения Учреждения (*приложение 1 к Программе*);

регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

всероссийского Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «самбо». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» проводятся Учреждением в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий и допуском спортсменов к конкретным соревнованиям.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план Учреждения (*приложение 2 к Программе*), разрабатывается на основании рекомендуемого соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в виде спорта «самбо» (Таблица 6):

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

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

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-3	3-4	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6

Подготовка годового учебно-тренировочного плана дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» осуществляется с учетом объема часов представленных в Таблице 2 в соответствии с Таблицей 6.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки основана на особенностях вида спорта «самбо» и проводится с учетом этапа подготовки.

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку в зависимости от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

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

2.5. Календарный план воспитательной работы (*приложение 3 к Программе*).

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «самбо» с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним состоит из теоретической части и плана антидопинговых мероприятий (*приложение 4 Программы*).

Теоретическая часть разработана в соответствии с документами:

- статью 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» от 24.06.2021 № 464;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 15.11.2021 № 893;
- сайт <https://rusada.ru>.

Задачи:

- 1) реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним,
- 2) ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- 3) знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта

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

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

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

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

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

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

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «самбо» разрабатывается тренером-преподавателем на год на основании представленного примерного плана (Таблица 7).

Таблица 7

Примерный план инструкторской и судейской практики по виду спорта «самбо»

№	Вид деятельности	Кол-во часов
Этап начальной подготовки (до года обучения)		
1	Инструкторская практика	-
2	Судейская практика	-
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)		
1	Инструкторская практика	4-5
1.1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-5
2	Судейская практика	-
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:	4-5
Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)		
1	Инструкторская практика	
1.1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	2-3
1.2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки с группой.	3-4
	Итого инструкторская практика	5-7
2	Судейская практика	
2.1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2-3
2.2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3-4
	Итого судейская практика	5-7
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	10-14
Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)		
1	Инструкторская практика	
1.1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	3-4
1.2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-4

1.3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3-4
1.4	Самостоятельное проведение общей разминки.	3-4
	Итого инструкторская практика	12-16
2	Судейская практика	
2.1	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3-4
2.2	Судейская практика в качестве судей при проведении соревнований	6-8
	Итого судейская практика	9-12
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	21-28
Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Инструкторская практика	
1.1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3-4
1.2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	3-4
1.3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	3-4
1.4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	3-4
1.5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	3-4
1.6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	3-5
1.7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	3-5
	Итого инструкторская практика	21-30
2	Судейская практика	
2.1	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования групп	10-12
2.2	Судейская практика в качестве судей при проведении соревнований	19-20
	Итого судейская практика	29-32
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:	50-62

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки спортсменов в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся умений самостоятельного, качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил судейства и овладение навыками судейства.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (*приложение 5 к Программе*) составляются тренером-преподавателем с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом

учебно-тренировочных занятий, календарем соревнований и учебно-тренировочных мероприятий, рекомендаций спортивного врача.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, которые заносятся в аттестационный лист.

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

Контрольные нормативы могут быть иными по предложению тренерско-преподавательского состава или соответствовать контрольно-переводным нормативам ФССП по виду спорта «самбо», если тренерско-преподавательский и инструкторский состав организации, осуществляющей спортивную подготовку, считают такое соответствие необходимым или допустимым.

3.2.1. На этапе начальной подготовки (Таблица 8):

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

3.2.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Таблица 9):

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный		

		разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства (Таблица 10):

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Этап начальной подготовки

1 год обучения

Теоретическая подготовка

- 1) Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для здоровья человека.
- 2) Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).
- 3) Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста.
- 4) Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.
- 5) Терминология дзюдо. Организуемые команды: РЭЙ; ХАДЖИМЭ; МАТЭ; СОРЭ-МАДЭ.
- 6) Самостраховка (УКЭМИ): УШИРО-УКЭМИ, ЁКО-УКЭМИ, МАЭУКЭМИ, МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ.
- 7) Основные элементы бросков: выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).
- 8) Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА; УКИ-ГОШИ; О-СОТО-ГАРИ; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ.
- 9) Оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН.
- 10) Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.
- 11) Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.
- 12) Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо.

Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия

- 1) **Подвижные игры:** Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушинный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? Бег пингинов.
- 2) **Эстафеты:** эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

- 1) **Гибкость.** Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).
- 2) **Ловкость.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному

сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекаат назад из упора присев, перекааты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

- 3) **Быстрота.** Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.
- 4) **Сила.** Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверхвниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.
- 5) **Выносливость.** Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Специальная физическая подготовка

- 1) **Упражнения – имитация движений животных:** курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.
- 2) **Ходьба, бег:** ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.
- 3) **Перемещения:** в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.
- 4) **Перекааты:** из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекаат из седа (руки на голеньях), перекаат из стойки ноги врозь, перекаат из седа с фиксацией стоп руками.
- 5) **Базовые элементы для выполнения бросков:** поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.
- 6) **Базовые элементы в партере:** стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекааты и выседы из этих положений, упражнение борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо.
- 7) **Положения:** по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).
- 8) **Выседы:** из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.
- 9) **Группировки** из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).
- 10) **Упражнения с поясом:** с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Техническая подготовка

- 1) **Этикет дзюдо.** РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.
- 2) **Стойки, передвижения, повороты.** ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.
- 3) **Захваты** (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).
- 4) **Выведение из равновесия** (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.
- 5) **Самостраховка** (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувыркком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.
- 6) **Техника бросков** (НАГЭ-ВАДЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.
- 7) **Сковывающие действия** (КАТАМЭ-ВАДЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

Тактическая подготовка

1) Взаимодействие с партнером:

- ознакомление с чувством дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиям, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;
- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

2) Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания.

3) Противоборство в стойке:

- отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);
- отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков на месте, в движении.

2 год обучения

Теоретическая подготовка

- 1) **Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура личности, признаки проявления. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом. Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника.
- 2) **Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень** (нормативы, порядок участия).
- 3) **Зарождение дзюдо в Японии** (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.
- 4) **Терминология дзюдо.** ДЭ-АШИ-БАРАИ; О-ГОШИ; О-УЧИ-ГАРИ; КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ.
- 5) **Правила соревнований:** взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.
- 6) **Порядок проведения аттестации** в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.
- 7) **Техника безопасности на занятиях.** Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков.
- 8) **Самостоятельные занятия** физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.
- 9) **Гигиена и здоровье.** Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.
- 10) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия

- 1) **Подвижные игры:** Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веревочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами.
- 2) **Эстафеты:** Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

- 1) **Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с

согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

- 2) **Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.
- 3) **Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.
- 4) **Сила.** Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.
- 5) **Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.
- 6) **Комплекс общеподготовительных упражнений** – «цепочка» одиночная (2-4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):
 1. Приседания – 6 раз
 2. Перекаты из положения лежа влево – 4 раза
 3. Отжимания от пола – 6 раз
 4. Перекаты из положения лежа вправо – 4 раза
 5. Бег вперед-назад 3 м × 4 раз
 6. Кувырок вперед – 1 раз
 7. Прыжки из приседа – 4 раза
 8. Кувырок назад – 1 раз
 9. Бросок вверх и ловля набивного мяча – 4 раза

Специальная физическая подготовка

- 1) **Ранее изученные упражнения.**
- 2) **Комплексного воздействия** – освобождение захваченной ноги Тори при выполнении удержания; уход с удержания разными способами; выведение

партнера из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата.
Дозировка упражнений от 10 с до 1-2 мин

- 3) **Базовые элементы для выполнения бросков:** равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсяд, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге.
- 4) **Имитация бросков** первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.
- 5) **Базовые элементы в партере:** перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.
- 6) **Перевороты партнера** в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).
- 7) **Упражнения в упоре** головой и руками в татами, стоя на коленях

Техническая подготовка

- 1) **Совершенствование техники** ранее изученных упражнений.
- 2) **Самостраховка:** совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).
- 3) **Техника бросков:** ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.
- 4) **Сковывающие действия:** КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки и базовые варианты уходов от них.

Тактическая подготовка

- 1) **Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.**
- 2) **Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере:** подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – удержания сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХОГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.
- 3) **Тактическая задача в учебном поединке:** провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.
- 4) **Противоборство в партере:**
 - ~ из стандартных исходных положений;
 - ~ из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
 - ~ на выполнение конкретного удержания;
 - ~ уходы от удержаний;
 - ~ защиты от удержаний;
 - ~ поединок до 2 мин.
- 5) **Противоборство в стойке:**
 - ~ с односторонним сопротивлением;
 - ~ с обоюдным сопротивлением;
 - ~ с выполнением конкретного броска;
 - ~ с использованием края татами;
 - ~ поединок до 2 мин.

3 год обучения

Теоретическая подготовка

- 1) **Физическая культура и спорт в России.** Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества.
- 2) **Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень** (нормативы, порядок участия).
- 3) **Основы истории развития дзюдо в России.** Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии». Известные советские спортсмены-дзюдоисты (олимпийские чемпионы С.П.Новиков, В.М.Невзоров).
- 4) **Терминология дзюдо.** Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ, КО-УЧИ-ГАРИ, ИППОН-СЭЙОЙ-НАГЭ, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ.
- 5) **Правила соревнований:** Команды «ХАДЖИМЭ», «МАТЭ», «СОНОМАМА», «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН; продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ. Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя
- 6) **Порядок проведения аттестации** в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.
- 7) **Техника безопасности на занятиях.** Запрещенные приемы в дзюдо.
- 8) **Самостоятельные занятия** физическими упражнениями. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.
- 9) **Гигиена и здоровье.** Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.
- 10) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия

- 1) **Подвижные игры:** Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Перемена мест.
- 2) **Эстафеты:** Большая эстафета по кругу. Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

- 1) **Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине.
- 2) **Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3×10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.
- 3) **Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты.
- 4) **Сила.** Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка. Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким). Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.
- 5) **Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Специальная физическая подготовка

- 1) **Ранее изученные упражнения.**
- 2) **Комплексного воздействия** – имитация бросков с партнером на месте и в движении; выведение партнера из равновесия в разных направлениях. Имитация бросков с набивным мячом (1 кг) с гантелями (1 кг).
- 3) **Совершенствование техники изученных упражнений.**
- 4) **Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.**
- 5) **Имитация бросков** первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.
- 6) **Упражнения на борцовском мосту** из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на

борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

- 7) **Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка»** с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):
1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6-10 раз
 2. Челночный бег лицом вперед 6-8 м × 3 раза
 3. Учикоми О-ГОШИ – 6-10 раз
 4. Челночный бег спиной вперед 6-8 м × 3 раза
 5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6-10 раз
 6. Челночный бег боком приставным шагом 6-8 м × 3 раза
 7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6-10 раз

Техническая подготовка

- 1) **Совершенствование техники** ранее изученных упражнений.
- 2) **Техника бросков:** ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо и самостраховка при выполнении этих приемов.
- 3) **Сковывающие действия:** ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

Тактическая подготовка

- 1) **Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.**
- 2) **Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере:** подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) - зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д
- 3) **Перемещения с партнером** в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.
- 4) **Стандартные положения в партере:** Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.
- 5) **Тактика участия в соревнованиях.** Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка.
- 6) **Тактика ведения поединка.** Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – сопротивление на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1-2 год обучения

Теоретическая подготовка

- 1) **Физическая культура и спорт в России.** Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И.М.Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима.
- 2) **Комплекс ВФСК «ГТО» 3 ступень** (нормативы, порядок участия).
- 3) **Основы техники:** основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником). Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).
- 4) **Методика тренировки:** основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- 5) **Правила соревнований:** значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.
- 6) **Анализ соревнований:** разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовленности дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.
- 7) **Терминология дзюдо.** Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАЙ-ГОШИ; КОШИ-ГУРУМА; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ; КО-СОТО-ГАКЭ; УЧИ-МАТА; СЭОИ-ОТОШИ; ТОМОЭ-НАГЭ; ТАНИ-ОТОШИ. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – САНКАКУ-ГАТАМЭ; УКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ГАТАМЭ; ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ; КАТА-ХА-ДЖИМЭ; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ.
- 8) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия

- 1) **Подвижные игры:** Подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча, соответствующие возрасту дзюдоистов.
- 2) **Эстафеты:** Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).
- 3) **Общеразвивающие упражнения.**
- 4) **Акробатические и гимнастические упражнения** (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Средства развития общих физических качеств

- 1) **Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
- 2) **Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Стойки на голове, на руках, на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Переползание по-пластунски. Прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3×10 м.
- 3) **Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 10 с. 6 кувырков вперед на время. Бег 10 м, 30 м.
- 4) **Сила.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей (1-2кг). Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – отжимания. Канат – лазание, подтягивание. Прыжки с места в длину, высоту.

Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см, тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с диском от штанги 2-5 кг. Поднимание гири (16кг), грифа, штанги (до 25кг).

5) **Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, 800 м, 1000м, кросс 2-3 км. Жим штанги с отягощением 20-30% тах кол-во раз.

Специальная физическая подготовка

- 1) **Сила.** Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног.
- 2) **Выносливость.** Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин.
- 3) **Гибкость.** Выполнение бросков с максимальной амплитудой. Уходы с удержаний через полумост, борцовский мост.
- 4) **Быстрота.** Забегания на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту.
- 5) **Ловкость.** Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий старается положить его на живот, на спину.
- 6) **Имитационные упражнения:**
 - С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; для освоения подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.
 - На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.
 - Для освоения броска с упором стопы в живот - передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны.
 - Для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») – перекаты на спину в право и влево с закрытием «замка» ногами.
 - Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.
- 7) **Учиками:**
 - Учиками в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону).
 - Учиками с подбивом партнера.
 - Учиками в движении (комбинации приемов).
 - Учиками в движении (контрприемы).
 - Учиками с резиновым амортизатором.
 - Учиками в нэ-вадза (переходы к осажоми вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.)

Техническая подготовка

1) **Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)**

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

- Повторение ранее изученных приемов.
- ХАРАЙ-ГОШИ – подхват бедром под две ноги;
- КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи;
- САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу;
- КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи голенью.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

- Повторение ранее изученных приемов.
- УЧИ-МАТА – подхват изнутри (под одну ногу);
- СЭОИ-ОТОШИ – бросок через спину (плечо) с колена (колен);
- ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через голову с упором стопой в живот;
- ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке (седом)

2) **Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)**

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения)

- Повторение ранее изученных приемов.
- САНКАКУ-ГАТАМЭ – удержание с захватом головы и руки Укэ ногами;
- УКИ-ГАТАМЭ – удержание верхом при захвате руки Укэ на рычаг локтя;
- УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом руки между ног;
- УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с захватом руки головой и плечом.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

- Повторение ранее изученных приемов.
- ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ – удушение сзади двумя отворотами;
- КАТА-ХА-ДЖИМЭ – удушение сзади отворотом, выключая руку;
- ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ – удушение спереди, скрещивая руки (три варианта – КАТА; НАМИ; ГЯКУ).

Тактическая подготовка

1) **Взаимодействие с партнером:**

- *Стойки:* особенности борьбы односторонней (АЙ-ЁЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЁЦУ) стойках; особенности выполнения технических действий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек.
- *Захваты:* варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и т.д., способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов противника.
- *Контрприемы (КАЭШИ-ВАДЗА):* ОСОТО-ГАЭШИ; ОУЧИ-ГАЭШИ, КОУЧИ-ГАЭШИ, ЦУБАМЭ-ГАЭШИ, ТАНИ-ОТОШИ.
- *Борьба лежа:* Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори - освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть Укэ – переход к удержаниям, болевым или удушающим приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

2) **Реализация тактических установок при отработке с партнером, в условиях тренировочного поединка:**

- комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;
- выбирать момент для использования атакующего действия;
- рационально использовать площадь татами;
- использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;
- отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

3) **Тактические действия при проведении приемов:**

- тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;
- реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;

- построение атакующей тактики при проведении приемов.
- 4) **Составление тактического плана поединка с известным соперником по разделам:**
 - Сбор информации (наблюдение, опрос);
 - Оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
 - Цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить сопернику (с конкретным счетом).
- 5) **Тактика участия в соревнованиях.** Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.
- 6) **Поединки.** Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка с разными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное использование тактики, приоритет отдается атакующей тактике ведения поединка. Осознавание взаимосвязи между уровнем подготовленности дзюдоистов и тактикой ведения поединка.

Поединки с тактической задачей:

- ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;
- совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

Поединки для повышения физической подготовленности

- Для развития силы: противоборство на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий соперника, инерции соперника.
- Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
- Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
- Для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.
- Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

3-4 год обучения

Теоретическая подготовка

- 1) **Физическая культура и спорт в России.** Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности дзюдоиста.
- 2) **Комплекс ВФСК «ГТО» 4 ступень** (нормативы, порядок участия).
- 3) **Дзюдо в России.** Современные успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

- 4) **Методика обучения и тренировки.** Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).
- 5) **Планирование подготовки.** Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.
- 6) **Психологическая подготовка.** Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность
- 7) **Анализ соревнований:** Стенография поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.
- 8) **Терминология дзюдо.** Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ; ХАНЭ-ГОШИ; СОТО-МАКИКОМИ; СУМИ-ГАЭШИ; АШИ-ГУРУМА; ХИККОМИ-ГАЭШИ; УШИРО-ГОШИ; УРА-НАГЭ. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ГАРАМИ; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ; КОШИ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ; САНКАКУ-ДЖИМЭ.
- 9) **Гигиенические знания.** Весовой режим дзюдоиста. Рациональная сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия

- 1) **Спортивные игры.**
- 2) **Эстафеты:** Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).
- 3) **Общеразвивающие упражнения.**
- 4) **Акробатические и гимнастические упражнения.**

Средства развития общих физических качеств

- 1) **Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.
- 2) **Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3×10м. Плавание различными способами.
- 3) **Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину. Эстафеты. Броски набивного мяча вперед, назад. Бег под уклон.
- 4) **Сила.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи. Сгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга.
- 5) **Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Бег 400 м, 800 м, 1500 м, кросс 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на

скакалке.

Специальная физическая подготовка

- 1) **Скоростно-силовые качества.** Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
- 2) **Скоростная выносливость.** В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
- 3) **«Борцовская» выносливость.** Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин.
- 4) **Координационные качества.** В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- 5) **Гибкость.** Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.
- 6) **Ранее изученные упражнения.**
 - Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.
 - Для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.
- 7) **Учикоми:**
 - учикоми в нэ-вадза (переходы к кансэцу вадза из стандартных положений).
 - Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).
 - учикоми в нэ-вадза (переходы к шимэ вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).
- 8) **Нагэкоми** (набрасывание – по времени, по количеству и т.д., в разных скоростных режимах).
- 9) **Якусоку кейко** (отработка техники по заданию).
- 10) **Рандори.**

Техническая подготовка

- 1) **Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)**
Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)
 - Повторение ранее изученных приемов.
 - СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов);
 - ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром и голенью изнутри;
 - СОТО-МАКИКОМИ – бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо;

- СУМИ-ГАЭШИ – бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

- Повторение ранее изученных приемов.
- АШИ-ГУРУМА – бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу;
- ХИККОМИ-ГАЭШИ – бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху;
- УШИРО-ГОШИ – подсад с опрокидыванием от броска через бедро;
- УРА-НАГЭ – бросок через грудь прогибом.

2) Скользящие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения)

- Повторение ранее изученных приемов.
- УДЭ-ГАРАМИ – узел локтя;
- СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ – удушение спереди отворотом и предплечьем вращением;
- КОШИ-ДЖИМЭ – удушение забеганием с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

- Повторение ранее изученных приемов.
- УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь ногой;
- УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом головы и руки ногами;
- САНКАКУ-ДЖИМЭ – удушение захватом головы и руки ногами.

Тактическая подготовка

1) Взаимодействие с партнером:

- Совершенствование персонального стиля борьбы.
- Односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы, способы защиты.
- Контратаки в борьбе лежа.
- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам – общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика).
- Оценка ситуации – подготовленность соперников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели.
- Подавление действий соперника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

2) Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования.

3) Поединки. на решение тактических задач (отыграть оценку, реализовать тактический план), на решение технико-тактических задач (использовать захват соперника для своей атаки, проводить комбинации с учетом действий соперника).

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

- 1) Физическая культура и спорт в России.** Роль спорта в современном обществе. Популярность дзюдо в России. Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с дзюдо.

- 2) **Комплекс ВФСК «ГТО» 5 ступень** (нормативы, порядок участия).
- 3) **Основы тренировки дзюдоистов.** Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.
- 4) **Организация и содержание занятий.** Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.
- 5) **Планирование подготовки.** Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.
- 6) **Контроль и учет в подготовке.** Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.
- 7) **Тенденции развития дзюдо.** Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за текущий год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.
- 8) **Технико-тактическая подготовка.** Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.
- 9) **Отбор в сборные команды.** Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.
- 10) **Анализ соревнований:** Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.
- 11) **Терминология дзюдо.** Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ; ЁКО-ОТОШИ; ЁКО-ГУРУМА; КАТА-ГУРУМА; ТЭ-ГУРУМА; МОРОТЭ-ГАРИ; КУЧИКИ-ТАОШИ; НАГЭ-НО-КАТА. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ; ХАДАКА-ДЖИМЭ; КАТАТЭ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ; РЁТЭ-ДЖИМЭ; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ.

Общая физическая подготовка

Комплексного воздействия

- 1) **Общеразвивающие упражнения.**
- 2) **Акробатические и гимнастические упражнения** (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств

- 1) **Гибкость.** Ранее изученные упражнения. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах).

- 2) **Ловкость.** Ранее изученные упражнения. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту.
- 3) **Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м.
- 4) **Сила.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной лавке и др.
- 5) **Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.
- 6) **Комплексы общеподготовительных упражнений.**

Специальная физическая подготовка

- 1) **Ранее изученные упражнения.**
- 2) **Специально-подготовительные упражнения** – набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и в партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через 1 мин отдыха).
- 3) **Нагэкоми** в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки.
- 4) **Какари кейко** – набрасывание или рандори с заданным сопротивлением Укэ.
- 5) **Учикоми:**
 - Учикоми в тройках.
 - Учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки.
 - Учикоми (или отдельные элементы приема) на блочном тренажере.
 - Комбинации учикоми (на месте, в движении, с подбивом и т.д.) в режиме

Техническая подготовка

1) **Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)**

1 год обучения

- Повторение ранее изученных приемов.
- ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ – бросок подхватом под две ноги (под одну ногу; отхватом) с захватом руки под плечо;
- ЁКО-ОТОШИ – боковая подножка на пятке;
- ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением.

Свыше года обучения

- Повторение ранее изученных приемов.
- КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи;
- ТЭ-ГУРУМА – боковой переворот;
- МОРОТЭ-ГАРИ – бросок захватом двух ног;
- КУЧИКИ-ТАОШИ – бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- НАГЭ-НО-КАТА.

2) **Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)**

1 год обучения

- Повторение ранее изученных приемов.
- УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку;
- УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь через живот;

- ХАДАКА-ДЖИМЭ – удушение сзади плечом и предплечьем;
- КАТАТЭ-ДЖИМЭ – удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота

Свыше года обучения

- Повторение ранее изученных приемов.
- УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя через предплечье в стойке;
- УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху;
- РЁТЭ-ДЖИМЭ – удушение спереди кистями;
- ЦУККОМИ-ДЖИМЭ – удушение спереди двумя отворотами

Тактическая подготовка

- 1) **В зависимости от характеристик потенциальных соперников** (стойка, захват, коронные приемы и комбинации) формирование технико-тактических действий – индивидуальных комбинаций с изменением направления атаки, без изменения направления атаки (в том числе повторная атака), с переходом из стойки в партер, со сменой (без изменения) первоначального захвата. Ведение борьбы в различных стилях (атакующий, контратакующий), скоростных режимах (высокий или низкий темп), на дистанции или в плотной борьбе, выполнение встречных атак и контратакующих действий, атакующих или ответных действий в борьбе лежа.
- 2) **Взаимодействие с партнером:** Изучение моделей соперников. Анализ потенциальных соперников на основе рабочей (разработанной конкретным тренером классификации). Например, можно выделить 5 групп: осторожный соперник (с хорошей защитой); отчаянный соперник (бросающийся в атаку); универсальный соперник (мягкий, ловкий, чувствительный); атакующий соперник; соперник сильный и выносливый, но не ловкий и не чувствительный (по В.В.Колосову и соавторам, 1984). Для каждой группы подбирается эталон из числа известных спортсменов и разрабатываются модели тактических действий для каждой группы соперников.
- 3) **Основы анализа соперника**
 - Анализ стойки и антропометрии соперника (правша/левша, высокий/низкий и т.д.).
 - Анализ предпочитаемых захватов соперника и их вариаций: классические захваты – рукав/отворот, рукав отворот на верху или на спине; неклассические захваты – кросс-грип, односторонний рукав/отворот или рукав/спина, два рукава, рукав/пояс и т.д.
 - Анализ стиля борьбы соперника: динамичный кондиционный, динамичный взрывной, силовой прессинг, статичный контратакующий (или их комбинирование в зависимости от технико-тактической ситуации в поединке).
 - Предпочитаемые технико-тактические действия соперника (техника борьбы лежа и стоя, их комбинации, контратакующие действия).
 - Физические кондиции соперника (уровень силовых и скоростно-силовых способностей, уровень специальной выносливости и умение распределять свои резервы в ходе поединка).
 - Анализ слабых мест на основе проигранных соперником поединков.
 - Составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки, с учетом проведенного анализа.
 - Выполнение плана необходимой физической подготовки.
 - Моделирование возможных ситуаций поединка и отработка необходимых технико-тактических действий (отработка по заданию, учебно-тренировочные поединки).

- Моделирование соревновательного поединка с судейством со спарринг-партнером, максимально схожим по всем параметрам с потенциальным соперником.
- Анализ проведенной работы и, в случае необходимости, корректировка плана работы.

4) **Тактика участия в командных и личных соревнованиях.** Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

5) **Поединки.**

Тактика ведения поединка. Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время "отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Поединки различных типов:

- контрольно-тренировочные с судейством;
- учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере);
- с задачей атаковать противника только вновь изученными бросками в обе стороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- с реализацией комбинированного стиля ведения поединка – использовать индивидуальные технико-тактические комбинации, заканчивающиеся коронными приемами;
- с ведением поединков в разном стиле – силовой, темповой, игровой;
- разные типы противоборства с соперником – собственно борьба, дезорганизация привычного противоборства соперника; организация собственного единоборства (распределение сил, технических и тактических действий).

4.2. Учебно-тематический план *(приложение 6 к Программе)*

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапов ССМ формируется согласно индивидуальному плану спортивной подготовки для каждого спортсмена отдельно и оформляется на начало года в зависимости от целей и задач, поставленных перед спортсменом на год.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо». *(приложение 7 к Программе)*

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы (при условии достаточного финансирования).

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) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку по виду спорта «самбо», приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

Экипировка личного использования передается обучающимся спортсменам учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, при условии достаточного финансирования, (Таблица 12):

Таблица 12

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гантели массивные	штук	10
3.	Гири спортивные	штук	6
4.	Ковер для самбо	комплект	1
5.	Манекены тренировочные различного веса	комплект	1
6.	Мат гимнастический	штук	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	штук	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
9.	Резиновый амортизатор	штук	10
10.	Секундомер электронный	штук	1

11.	Скакалка гимнастическая	штук	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2
13.	Скамья для жима штанги	штук	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	4
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	1
16.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
17.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

6.1.2. Обеспечение спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, при условии достаточного финансирования (Таблица 13):

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

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

6.1.3. Обеспечение спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, передаваемая в индивидуальное пользование, при условии достаточного финансирования (Таблица 14):

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, необходимой для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
5.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
10.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
11.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20

6.2. Кадровые условия реализации Программы

6.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии со штатным расписанием.

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.2.4. Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «самбо». Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий (Таблица 15):

Таблица 15

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение педагогических советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в квартал
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4	Проведение курсов повышения квалификации	1 раз в 4 года
5	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 4 года

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

6.3.1. Перечень информационно-методического обеспечения:

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации / Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
- Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592с.
- Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2. – 608с.
- Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512с.
- Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512с.
- Рудман Д.Л. Самбо. / Рудман Д.Л. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 216 с.
- Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа. Защита / Д.Л.Рудман. — М.: Физкультура и спорт, 1982.— 250 с.
- Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа. Нападение / Д.Л.Рудман. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 232 с.
- Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. — М.: Советский спорт, 2005. — 236 с.
- Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. / Чумаков Е.М. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
- Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М.Чумаков. Под ред. С.Е.Табакова. — М., 1998. — 400 с.

6.3.2. Цифровые образовательно-информационные ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
- Министерство просвещения России (<https://edu.gov.ru>).
- Министерство спорта Нижегородской области (<https://sport.nobl.ru>).
- Министерство образования и науки Нижегородской области (<https://minobr.nobl.ru>).
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
- Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>).
- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
- Международная федерация самбо (<https://sambo.sport/en/>).
- Всероссийская федерация самбо (<https://sambo.ru/>).
- Федерация самбо Нижегородской области (<https://самбонн.пф/>).

7.1. Приложение №1 - Годовой учебно-тренировочный план. Составляется на один год, перед его началом, утверждается на педагогическом совете отделения.

7.2. Приложение №2 - Календарный план воспитательной работы. Составляется на один год, перед его началом, утверждается на педагогическом совете отделения.

7.3. Приложение №3 - План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Составляется на один год, перед его началом, утверждается на педагогическом совете отделения и директором Учреждения.

7.4. Приложение №4 - План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Составляется на один год, перед его началом, утверждается на педагогическом совете отделения.

7.5. Приложение №5 - Учебно-тематический план. Составляется на весь период обучения по программе, утверждается на педагогическом совете отделения.

7.6. Приложение №6 - Требования и правила безопасности на занятиях. Составляется на весь период обучения по программе, утверждается на педагогическом совете отделения.

Приложение 1
к ДОП спортивной подготовки
по виду спорта **САМБО**

Принят на педагогическом совете отделения
протокол № _____ от « ____ » _____ 202__ г.

тренер-преподаватель

_____ (_____)

Заместитель директора по ФСР

_____ (_____)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО «СШ «Красная Горка»

« ____ » _____ 202__ г.

_____ (_____)

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные показатели	Этапы и годы подготовки								Совершенствова- ния спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства	
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочный (спортивной специализации)				все года			все года
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год				
	Недельная нагрузка в часах	4,5-6	6-8	6-8	8-12	8-12	8-12	12-16	18-22	22-32		
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах	2	2	2	3	3	3	3	4	4		
	Наполняемость групп (человек)	12-30	12-28	12-24	6-20	6-20	6-20	6-18	2-16	1-15		
1	Общая физическая подготовка	70-118	94-158	94-158	83-156	83-156	83-156	125-208	94-172	114-245		
2	Специальная физическая подготовка	30-47	41-62	41-62	83-156	83-156	83-156	125-208	187-343	229-499		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	0-12	0-12	12-25	12-25	12-25	24-42	47-69	57-100		
4	Техническая подготовка	70-118	94-158	94-158	116-218	116-218	116-218	156-250	206-286	229-416		
5	Тактическая подготовка	-	6-10	6-10	30-60	30-60	30-60	70-110	204-303	279-542		
6	Теоретическая подготовка	20-30	20-30	20-30	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20	15-20		
7	Психологическая подготовка	3-7	5-10	5-10	9-14	9-14	9-14	15-20	15-20	15-20		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4		
9	Инструкторская практика	2-6	2-6	2-6	2-6	2-6	2-6	3-8	4-10	5-13		
19	Судейская практика	-	1-2	1-2	2-6	2-6	2-6	3-8	5-13	6-20		
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0-2	1-4	1-4	6-12	6-12	6-12	12-18	20-30	25-46		
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	0-3	0-3	0-3	13-20	25-35	30-50		
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	416-624	416-624	416-624	624-832	936-1144	1144-1664		

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ на _____ год

По виду спорта **САМБО**, группа _____, тренер-преподаватель: _____

№ 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 сентябрь
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы

ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на год

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц (по плану тренера-преподавателя)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Этап начальной	5. Онлайн обучение		Спортсмен	Январь-	Прохождение онлайн курса – это

подготовки	на сайте РУСАДА ¹			февраль	неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https:// course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	Сентябрь (по плану тренера-преподавателя)	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	Январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы

					антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https:// course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	Сентябрь (по плану тренера-преподавателя)	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https:// course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений	Ответственный за	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

мастерства		антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	антидопинговое обеспечение РУСАДА		антидопинговое обеспечение в регионе
------------	--	--	-----------------------------------	--	--------------------------------------

¹ Прохождение онлайн-курса РУСАДА в возрасте 7 -13 лет - **онлайн-курс Ценности спорта.**

¹ Для спортсменов 14 лет и старше и всех спортсменов и персонала спортсменов национальных и региональных сборных команд - **Антидопинговый онлайн-курс.**

**ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ и МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ и
ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ на _____ год**

отделение **САМБО**, группа _____, тренер-преподаватель: _____

№ п/п	Направление	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Медицинские мероприятия	Текущий контроль за состоянием здоровья	
		Углублённое медицинское обследование	
		Этапное медицинское обследование	
		Предупреждение микротравм	
		Другие	
2.	Медико-биологические мероприятия	Определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности	
		Определение переносимости нагрузок	
		Изучение динамики функциональных показателей	
		Коррекция учебно-тренировочного процесса	
		Другие	
3.	Применение восстановительных средств	Лечебно-профилактические мероприятия	
		Восстановительные мероприятия в переходный период (сборы)	
		Восстановительные мероприятия в течение недели (баня, бассейн)	
		Другие	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе начальной подготовки	≈ 120/180		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников

				спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на учебно-тренировочном этапе	≈ 600/960		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

				Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.

			Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600	

ИНСТРУКТАЖ

по технике безопасности во время занятий самбо

1. Общие положения

1.1. К занятиям по самбо допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр, имеющие медицинскую справку о допуске к данному виду занятий.

1.2. Приступать к занятиям занимающийся может только после того, как ознакомится со всеми правилами для занимающихся по самбо, с настоящей инструкцией по технике безопасности на занятиях по самбо, поставить подпись о своём согласии и готовности их не нарушать в журнале инструктажа.

1.3. Занимающийся должен бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях. Занятия по дзюдо должны проводиться согласно плану тренировок и в соответствующей одежде.

1.4. Занимающийся должен уважительно относиться ко всем членам группы, тренерам, работающим в зале.

1.5. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. Занимающийся, нарушивший правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия его действий. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. На занятиях по самбо необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый занимающийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности. При проведении занятий по дзюдо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.8. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- начало занятий без разминки;
- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования ковра, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между занимающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.9. Занимающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Родители и сопровождающие лица не имеют право присутствовать на занятиях (исключение составляют занятия с детьми в возрасте до 6 лет в период адаптации, открытые тренировки и отчетные мероприятия, соревнования), не могут вмешиваться в процесс занятий, проводимых сотрудниками и требовать изменения формата занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Зал – это место повышенной опасности. Для предотвращения травм занимающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера, в ходе занятия строго следовать инструкциям и указаниям тренера.

2.2. На занятия занимающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала тренировки, чтобы успеть переодеться. Для предотвращения травм, занимающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера. Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

2.3. Перед началом занятий занимающийся должен надеть специальную спортивную форму и обувь. Занятия в тесной одежде, сковывающей движения, приводят к растяжениям и вывихам. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

2.4. Каждый занимающийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.

2.5. Необходимо перед началом занятий высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию.

2.6. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

2.7. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Использование заколок запрещено.

2.8. Во время занятий ношение очков запрещено, их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

2.9. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно с чистыми ногами и шеей.

2.10. Перед началом занятий необходимо снять драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Запрещается входить в зал без разрешения тренера. Проводить действия на татами и заканчивать действия только по команде тренера. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

3.2. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, так как можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

3.3. Запрещается самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, гимнастических лестниц и спортивных снарядов.

3.4. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди.

3.5. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3.6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

3.7. Во время занятий необходимо соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи руками или ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

3.8. При отработке приёмов в парах, каждый занимающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении техники болевых и удушающих

приёмов, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

3.9. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если занимающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

3.10. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

3.11. При выполнении партнером болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки до конца занятия. В случае отказа занимающегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятий до разбора инцидента на дисциплинарной комиссии.

3.12. При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, занимающиеся обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении учениками изучаемой техники.

3.13. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера.

На занятиях строго запрещается:

- Соединять пальцы рук в переплет при захвате.
- Выставлять руки для упора о татами при падении.
- Применение запрещенных приемов.
- Допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью.
- Тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- Избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера;
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях, при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- Каждый занимающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме;
- Запрещается проходить между занимающимися, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приемов;

4. Требования безопасности в аварийной ситуации

4.1. При малейшем недомогании занимающийся должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале.

4.2. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру.

4.3. Все занимающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При появлении у занимающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающиеся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

4.5. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4.6. При возникновении повреждений на татами или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.2. Переодеться, снять спортивную одежду.

5.3. После каждого тренировочного занятия необходимо принять горячий душ.

5.4. Сменить нижнее бельё.

5.5. Свое личное спортивное снаряжение необходимо содержать в чистоте, по мере загрязнения стирать и проглаживать.