Министерство спорта Нижегородской области

Государственное автономное учреждение Нижегородской области

« ФОК в г. Павлово Нижегородской области »

Дополнительная общеобразовательная программа

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа

в области физической культуры и спорта

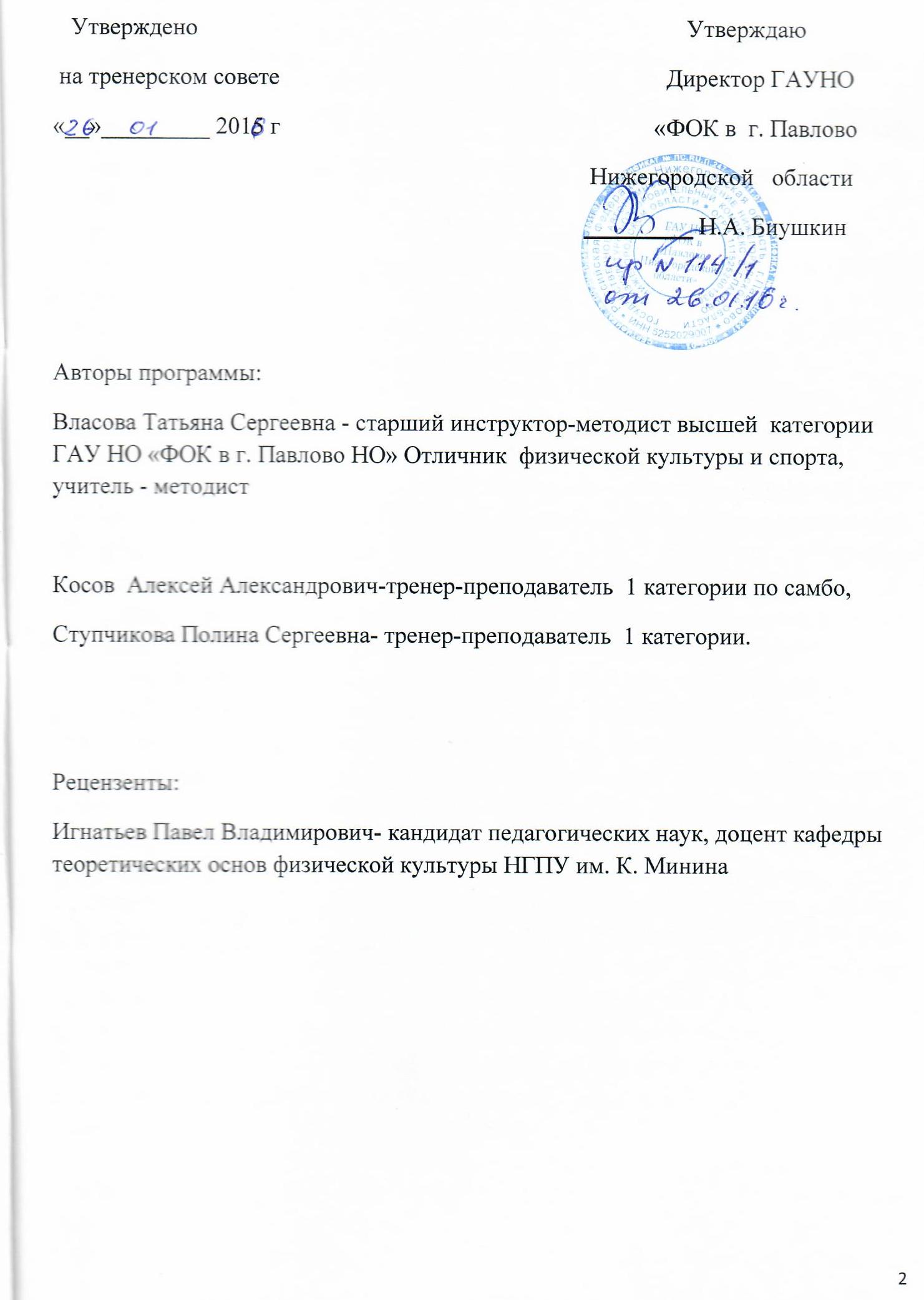
**ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

разработана на основании ФГТ и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 1055 от 23 декабря 2014 г.

срок реализации программы-8 лет

г. Павлово

2015г

 Утверждено Утверждаю

на тренерском совете Директор ГАУНО

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г «ФОК в г. Павлово

Нижегородской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Биушкин

Авторы программы:

Власова Татьяна Сергеевна - старший инструктор-методист высшей категории ГАУ НО «ФОК в г. Павлово НО» Отличник физической культуры и спорта, учитель - методист

Косов Алексей Александрович-тренер-преподаватель 1 категории по самбо,

Ступчикова Полина Сергеевна- тренер-преподаватель 1 категории.

Рецензенты:

Игнатьев Павел Владимирович- кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры НГПУ им. К. Минина

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……………………………………..………………………4

1.1. Характеристика вида спорта………..……………………………….……………….4

1.2. Отличительные особенности данного вида спорта ………………………………...5

1.3. Условия реализации программы ………………...…………………………..……9

1.4. Требования к результатам освоения программы……………………………………12

1.5. Оценка качества образования по программе ……………......…..……………….14

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ …………………………………..……………...………15

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы .……………...……...…...17

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса ………………………………..18

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………………………………….19

3.1.Организационно-методическое обеспечение ……………………19

3.2. Содержание программного материала …………………………26

3.3. Техника безопасности при проведении тренировочного занятия……………….. 58

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ……………………………… 74

4.1. Методические указания по организации тестирования ………………………… 75

4.2 Контрольные нормативы …………………………….……………… 77

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ …………………………………82

6. Оборудование и спортивный инвентарь…………………………………………………….85

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо (далее Программа) разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года №730 «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,письмом Министерства спорта РФ от 12 мая 2014г. №ВМ-04-10/2554 «о направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовой программой по самбо для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР). Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, , утвержденного приказом № 1055 Министерства спорта РФ от23 декабря 2014 г.

**1.1. Характеристика вида спорта.**

**Самбо**(*самозащита без оружия*) - вид спортивного [единоборства](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), а так же комплексная система [самозащиты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0), разработанная в [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0). Официальной датой рождения самбо принято считать [16 ноября](https://ru.wikipedia.org/wiki/16_%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1938 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1938_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в [СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0). 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) 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.

**1.2. 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. Внимание становиться более организованным.

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 сердечнососудистой 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.

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо

составлена в соответствии с ФГТ учитывает:

* требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо;
* возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях самбо.

Основными задачами реализации Программы являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Обучение по программе организовано в виде учебно-тренировочного процесса, который:

* направлен на физическое воспитание обучающихся,
* включает в себя обязательное участие в спортивных соревнованиях,
* подлежит планированию,
* осуществляется на основании государственного (муниципального) задания.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- *годовое планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- *квартальное планирование*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- *месячное планирование* (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения).

**Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;

- формирование знаний об истории развития самбо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям самбо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**1.3. Условия реализации программы**

1.3.1. Прием на обучение и срок освоения Программы

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

1.3.2. Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по самбо составляет 8 лет:

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.

- тренировочный этап - до 5 лет.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.3.3. Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения:

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиесяобщеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

-определение уровня общей и специальной физической подготовленности,

-определение технической подготовленности.

-уровень спортивного мастерства.

-участие в спортивных соревнованиях

**1.3.4. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной   подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для   зачисления в   группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп   (человек) | Максимальное кол-во чел в группе | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю |
| Этап начальной   подготовки (НП) | до 1 года | 10 | 14-16 | 20 | 6 |
| свыше года | 11 | 12-14 | 18 | 9 |
| Тренировочный этап   (Т) | Начальная специализация  2 года | 12 | 12 | 14 | 14 |
| Углубленная специализация  3 года | 14 | 10 | 12 | 18 |

Для спортсменов, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.3.5. Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.. На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

**1.4. Требования к результатам освоения программы**

Результатом освоения Программы по самбо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1.4.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.4.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.4.3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.4.4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

1.4.5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

1.5. **Оценка качества образования по Программе** производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

- Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения..

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

2.1. Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;

- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.2. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

**1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

**2. «Общая физическая подготовка»;**

- «Общая физическая подготовка»;

**3. «Избранный вид спорта»:**

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Специальная физическая подготовка»;

- «Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

**4. «Другие виды спорта и подвижные игры»:**

- «Другие виды спорта и подвижные игры»;

**5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»**

-«Технико-тактическая и психологическая подготовка»

Под учебным предметом (УП) в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Под учебным мероприятием (УМ) в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Виды продготогвки | Этап начальной  подготовки | | Учебно-  тренировочный этап | | |
| 1 го | 2-3 го | 1-2 го | 3 го | 4 -5го |
| 1 | Теоретическая подготовка | 13 | 20 | 27 | 37 | 41 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 55 | 83 | 110 | 147 | 165 |
| 3 | Избранный вид спорта | 135 | 203 | 273 | 364 | 411 |
| 4 | Другие виды спорта, подвижные игры | 28 | 42 | 55 | 74 | 83 |
| 5 | Технико- тактическая и психологическая подготовка | 41 | 62 | 83 | 110 | 124 |
| 6 | Промежуточная и итоговая аттестация | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Всего | | 276 | 414 | 552 | 736 | 828 |
| Подготовка  в спортивном лагере | |  | + | + | + | + |

**2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.**

Распределение общего объёма тренировочной нагрузки по годам и этапам спортивной подготовки зависит от процентного соотношения видов подготовки рекомендованных в федеральных государственных требованиях к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапные нормативы | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | |
| Начальная специализация | | Углубленная специализация | | |
| 1 год | Свыше 1 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 16 | 18 | 18 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 4 | 4-6 | 4-6 | 5-6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | **276** | **416** | **552** | **552** | **736** | **828** | **828** |

Летний период 6 нед. самостоятельная работа .

В период каникул и пребывания в оздоровительно-спортивных лагерях, во время ТС учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

Годовой учебный план утверждается на тренерском совете и при необходимости корректируется в соответствии с годичным циклом подготовки спортсменов. Изменения в годовом учебном плане, осуществляются тренером-преподавателем самостоятельно в связи с объективными причинами (изменение календарного плана участия в соревнованиях, качества подготовленности спортсменов группы, выполнения плана подготовки и т.д.) и также утверждаются на тренерском совете.

**2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса.**

*Процентное распределение общего объема тренировочного процесса по разделам обучения и этапам подготовки*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки |  | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух лет | |
| Физическая подготовка (%) | 25 | 25 | 25 | 25 | |
| Средства спортивной подготовки самбо (%) | 45 | 45 | 45 | 45 | |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 7 | 7 | 7 | 8 | |
| Психологическая подготовка (%) | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| Теоретическая подготовка (%) | 5 | 5 | 5 | 5 | |
| Участие в соревнованиях (%) | - | 2 | 3 | 4 | |
| Другие виды спорта, подвижные игры (%) | 10 | 8 | 7 | 5 | |
| Самостоятельная работа и работа по индивидуальным планам (%) | 5 | 5 | 5 | 5 | |

Исходя из представленного соотношения объёмов тренировочного процесса, производится расчёт примерного годового учебного плана, который предоставлен выше и носит рекомендательный характер. Годовой план может изменяться в рамках рекомендуемых в ФГТ соотношении объёма часовой нагрузки и окончательно утверждается на тренерском совете в начале каждого учебного года.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

**Сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, фи- | Возраст, лет | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

**Этап начальной подготовки ( продолжительность 3 года)**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы самбо - и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике самбо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

**1)** недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) школа техники борьбы самбо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в борьбе самбо и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения**.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе самбо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

**Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде сдачи контрольно-переводных нормативов На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче зачетов .

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

**Тренировочный этап (продолжительность 5 лет)**

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы самбо .

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально подготовленных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений своего вида;

5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);

6) подвижные и спортивные игры;

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

-по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

**3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Предметная область 1. «Теория и методика физической культуры и спорта».**

Учебный предмет 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Тема 1. Вводное занятие**

Самбо как вид спорта. Права и обязанности учащегося. традиции. Лучшие достижения учащихся отделения самбо . Традиции самбо в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии.

**Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности..**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 3. Зарождение и развитие борьбы самбо**

Выдающиеся самбисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

**Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 5. Понятие спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой.

**Тема 6. Терминология, применяемая в дзюдо**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

**Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь**

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма самбиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной)

**Тема 2. Развития самбо в России и за рубежом**

Всероссийские соревнования по самбо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

**Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

**Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 5 Физиологические основы спортивной тренировки**

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

**Тема 6 Питание спортсмена**

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

**Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов**

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

**Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки самбистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы. Понятие о психологической подготовке. Волевые качества самбо.

**Тема 9 Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков**

Значение соревнований и их . Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

**Тема 10. Противодействие допингу в спорте**

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопитговый контроль в спорте.

**Предметная область 2. «Общая физическая подготовка».**

Учебный предмет 2.1. «Общая физическая подготовка»:

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

**Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).**

**1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

* варианты ходьбы, бега;
* построения и перестроения в шеренге и колонне;
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
* варианты подтягиваний из виса;
* приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
* варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
* лазанье по канату;
* упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

**2) Упражнения легкой атлетики**

* Бег на 20, 30, 60, 100, 200,400, 800 метров;
* Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
* Прыжки в длину с места

**3) Упражнения акробатики**

* Перекаты,
* кувырки,
* стойки на лопатках, голове

**4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)**

* Футбол,
* Ручной мяч

**5) Подвижные игры и эстафеты**

**Предметная область 3. «Избранный вид спорта – самбо».**

Учебный предмет 3.1. «Теория и методика избранного вида спорта»:

**Организация и методика проведения занятий по борьбе**.

Формы организации и принципы, средства и методы построения учебно-тренировочных занятий в единоборствах. Классификация тренировочных занятий направленных на повышение технической, технико-тактической подготовки, физических кондиций. Методика проведения учебно-тренировочных занятий направленных на повышение технической, технико-тактической подготовки, физических кондиций на этапах многолетней подготовки борцов. Задание: - составить план круговой тренировки направленной на развитие специальных физических качеств в единоборствах;

- разработать конспект учебно-тренировочного занятия избирательной направленности на обучение технико-тактическим действиям в стойке и партере в единоборствах;

**Особенности общей и специальной физической подготовки в спортивных единоборствах.** Основные цели и задачи, средства и методы общей и специальной подготовки борцов. Особенности развития силы, быстроты, выносливости и гибкости в спортивных единоборствах. Методико-практические занятия.

**Методика обучения, совершенствования технике бросков, технико-тактическим действиям и контрприемам в стойке в единоборствах**.

Цели и задачи обучения и совершенствования, тактики нападения и защиты в стойке в единоборствах. Классификация и систематика техники атакующих приёмов в стойке в борьбе. Группы технических действий в стойке. Стойки, дистанции, захваты и подготовка к захватам, передвижения и обманные движения. Способы подготовки к броскам, исходные положения для проведения бросков, подходы к броскам. Понятие "коронный прием" и его значение в подготовке спортсменов. Страховка и самостраховка. Броски ногами, броски туловищем, выведения из равновесия, сбивы. Тактические действия для подготовки проведения технических действий в стойке: сковывание, подавление, маневрирование, маскировка, вызов, обманные действия и др. Средства и методы обучения, совершенствования технике бросков, технико-тактических действий и контрприемов, тактики нападения и защиты в стойке. Взаимосвязь борьбы в стойке и партере. Составление тактического плана для проведения технического действия в стойке. Методика обучения двигательным действиям в стойке. Методика организации и проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на обучение техническим, технико-тактическим действиям, контрприемам в стойке. Терминология

**Учебный предмет 3.2. «Специальная физическая подготовка»:**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для дзюдо.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в дзюдо.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

**Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

* Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.
* Страховка и самостраховка.
* Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
* Имитация приемов без партнера и на резине.
* Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

**Учебный предмет3.3. «Соревновательная подготовка»:**

***Планируемые показатели соревновательной деятельности.***

Основным показателем соревновательной деятельности в самбо является, соревновательный поединок.

*Рекомендуемые показатели количества соревновательных поединков в год*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 |
| Основные | - | - | - | 1 | 1 |
| Всего соревновательных поединков не менее | - | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Всего соревновательных поединков не более | 10 | 25 | 50 | 80 | 150 |

В таблице не выделены соревновательные поединки, проводимые в рамках соревнований, для совершенствования тактико-технического мастерства и выполнения разрядных норм и требований, которые тренер планирует самостоятельно, исходя из календарного плана соревнований утверждённого на тренерском совете.

*Классификация и количество соревнований по этапам подготовки*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** |
| 1 год | св. 1 года | до 2 лет | св. 2 лет |
| Контрольные | 1 | 3 | 4 | 6 | 8 |
| Отборочные |  |  | 1 | 2 | 3 |
| Основные |  |  |  | 1 | 1 |
| Всего | 1 | 3 | 5 | 9 | 12 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной* [*классификации*](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF90022A9503F7AC7F1DF452EFFCC5CF147963ED95A60106BEFJBp0G) и *Правилам вида спорта*;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых [правил](consultantplus://offline/ref=A8BD6069CEB4AF3D1CB4418DF72DF9002BAE573C7FC5ACD54D77F3CE5BFE188139905661106BEEB1JFp3G) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных соревнованиях в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных соревнованиях. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

.

**Виды соревнований**

* Подготовительные (тренировочные) применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований, способствуют приобретению соревновательного опыта.
* Контрольные – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки.
* Отборочные – для комплектования команды-участницы основных соревнований.
* Основные (главные) – применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата.

**Учебный предмет 3.4. «Инструкторская и судейская практика»:**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика прово­дится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнова­ний.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следу­ющих навыков и умений:

* Построить группу и подать основные команды на месте и в  
  движении.
* Составить конспект и провести разминку в группе.
* Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у то­варища по команде.
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Занятия следует проводить в форме бесед, семина­ров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанно­стями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение не­обходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать спо­собность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, техни­ческих приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов сорев­нований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимаю­щихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнова­ниях

**Предметная область 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка».**

Учебный предмет 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»:

***Программный материал для групп начальной подготовки 1 года обучения.***

*План-график технической подготовки группы начальной подготовки 1 года обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Технический элемент** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **1** | **САМОСТРАХОВКА при ПАДЕНИИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | на бок |  | у | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | на спину | у | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | на живот | у | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | кувырком |  | у | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** | **СТОЙКИ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Основная: (фронтальная, правая, левая) | у | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Защитная: (фронтальная, правая, левая) | у | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **ПЕРЕДВИЖЕНИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Обычными шагами: 1) вперёд, 2) назад | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Приставными шагами: 1) вперёд, 2) назад, 3) влево, 4) вправо, 5) по кругу вправо, 6) по кругу влево. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | Передвижение «скрестным» шагом: 1) правым боком, 2) левым боком. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **ПОВОРОТЫ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Шагом вперед: 1) с правой, 2) с левой. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Шагом назад: 1) с правой, 2) с левой. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 | «Скрестным» шагом, одна вперед другая назад по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.4 | «Скрестным» шагом, одна назад другая вперед по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.5 | Шагами одна вперёд, другая вперёд по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.6 | «Кругом» шагом вперед: 1) вправо, 2) влево. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.7 | «Кругом» шагом назад: 1) вправо, 2) влево. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.8 | Разножкой |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.9 | Выдавливанием |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.10 | Прыжком |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.11 | Различные варианты поворотов в движении |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **ЗАХВАТЫ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1 | Захват рукава односторонний и захват отворот односторонний. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Захват рукава односторонний и захват отворот разносторонний. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.3 | Захват двух рукавов. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.4 | Захват двух отворотов. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.5 | Захват рукава односторонний и захват шеи соперника (разносторонний). |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.6 | Захват рукава односторонний и руки соперника на плечо (односторонний). |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.7 | Захват рукава односторонний и захват на спине односторонний сверху. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.8 | Захват рукава односторонний и захват на спине разносторонний сбоку. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.9 | Захват рукава односторонний и захват на спине пояса разносторонний сбоку. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 5.10 | Захват рукава разносторонний и захват на спине односторонний сбоку (косой захват). |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 5.11 | Захват рукава разносторонний и захват на спине разносторонний сверху. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 5.12 | Различные варианты защит от захватов. | у | у | у | у | у | у | с | с | с |  |  |  |
| **6** | **ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.1 | Вперед. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Назад. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Вправо. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.4 | Влево. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.5 | Вперед вправо. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.6 | Вперед влево. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.7 | Назад вправо. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.8 | Назад влево. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1 | *УДЕРЖАНИЯ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.1 | Удержание сбоку с захватом руки и головы. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.2 | Удержание со стороны ног. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.3 | Удержание поперек захватом бедра и головы. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.4 | Удержание со стороны головы с захватом за пояс и двух рук. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.5 | Удержание верхом с захватом руки и головы. |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.6 | Уходы с пройденных вариантов удержаний - Мостом |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.7 | Уходы с пройденных вариантов удержаний - с отжиманием подбородка |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.1.8 | Уходы с пройденных вариантов удержаний - с раскачиванием и захватом подбородка |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.2 | ПЕРЕВОДЫ НА УДЕРЖАНИЯ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.2.1 | Переворот с захватом рук с боку. |  |  |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |
| 7.2.2 | Переворот с захватом руки и ноги изнутри. |  |  |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |
| 7.2.3 | Переворот с захватом пояса и руки из - под плеча, с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки. |  |  |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |
| 7.3 | БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.3.1 | Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. |  |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |  |
| 7.3.2 | Рычаг локтя захватом между ног |  |  |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |
| 7.3.3 | Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - Мостом |  |  |  | у | у | с | с |  |  |  |  |  |
| 7.3.4 | Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с отдачей руки |  |  |  | у | у | с | с |  |  |  |  |  |
| 7.3.5 | Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с выходом головой на ногу соперника |  |  |  | у | у | с | с |  |  |  |  |  |
| **8** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1 | *БРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.1 | Бросок выведением из равновесия вперед. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.2 | Боковая подсечка под выставленную ногу. |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.3 | Бросок скручиванием вокруг бедра (бедро). |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.4 | Задняя подножка (отхват). |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.5 | Бросок через спину с захватом односторонней руки (отворот) на плечо. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.6 | Посадка. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 8.2 | *КОНТРБРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.2.1 | Опережение: бросок через бедро. |  |  |  |  |  |  | у | с | с |  |  |  |
| **9** | **КОМБИНАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (стойка - партер)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.1 | Боковая подсечка под выставленную ногу, переход на удержание со стороны головы с захватом за пояс и двух рук (атакуемый стоит на одном колене). |  |  |  |  |  |  | у | с | с |  |  |  |
| 9.2 | Задняя подножка, переход на удержание сбоку с захватом руки и головы (атакуемый стоит на одном колене). |  |  |  |  |  |  | у | с | с |  |  |  |
| 9.3 | Бросок через спину с захватом руки «отворот» на плечо, с переходом на удержание поперёк. |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| 9.4 | Бросок через бедро, переход на удержание верхом. |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |

Условные обозначения:

1. *У – учить;*
2. *З – зачёт;*
3. *С- совершенствовать*

***Программный материал для групп начальной подготовки 2 года обучения.***

*План-график технической подготовки группы начальной подготовки 2 года обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Технический элемент | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **1** | **ЗАХВАТЫ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Захват рукава односторонний и руки соперника под плечо (односторонний). | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Захват руками двух ног соперника. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Захват руками левой или правой ноги соперника. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Захват рукава односторонний и захват изнутри ноги односторонней. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Захват туловища (корпуса) соперника спереди, сзади, сбоку. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Захват туловища (корпуса), а также одной руки или обеих рук соперника спереди, сзади, сбоку. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | Различные варианты защит от захватов. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | *УДЕРЖАНИЯ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Удержание с боку с захватом из под руки. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.2 | Удержание с боку с захватом своей ноги. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.3 | Удержание сбоку без захвата руки под плечо. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.4 | Удержание поперек с захватом дальней одноименной руки. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.5 | Обратное удержание с захватом бедра и руки. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.6 | Удержание со стороны головы с захватом руки и головы. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.7 | Удержание верхом с захватом руки. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.8 | Обратное удержание со стороны головы с захватом двух рук. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.9 | *Уходы с пройденных вариантов удержаний* | у | у | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | *БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.1 | Рычаг локтя с захватом руки между ног («седом»). |  |  |  | у | с |  | с |  |  |  |  |  |
| 2.2.2 | Узел ногой от удержания сбоку. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.3 | Узел локтя от удержания сбоку. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.4 | Переход с удержания с боку на рычаг локтя. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.5 | Узел предплечья вниз (обратный узел) от удержания поперек. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.6 | Узел локтя от удержания поперек. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.7 | Переход с удержания поперек на рычаг локтя. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 2.2.8 | Переход с удержания со стороны головы на рычаг локтя. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 2.2.9 | Переход с удержания сверху на рычаг локтя. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 2.2.10 | Переход с удержания со стороны ног на рычаг локтя и удержание. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 2.3 | *РАЗРЫВЫ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ЗАХВАТОВ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.1 | Разъединение рук за счет «становой» силы. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.2 | Разъединение рук узлом с отжиманием локтя. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.3 | Разъединение рук с упором ногой. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.4 | Разъединение сцепленных рук путем подтягивания локтя дальней руки. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.5 | Расцепление рук рычагом плеча. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 2.3.6 | Разъединение рук просовыванием руки между предплечьями. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 2.3.7 | Разъединение рук "соскребанием". |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| **3** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | *БРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.1 | Выведение из равновесия толчком (назад). | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.2 | Бросок с захватом двух ног. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.3 | Бросок через плечи «мельница» (атакующий стоит на одном колене). | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.4 | Передняя подсечка под выставленную ногу. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.5 | Передняя подножка. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.6 | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.7 | Бросок через бедро с захватом пояса на спине. |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.8 | Зацеп изнутри разноименной ногой; |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.9 | Бросок через спину с захватом односторонней руки под плечо. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | *ЗАЩИТА ОТ БРОСКОВ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2.1 | Защита способом блокирования, подъемом вверх. | у | с | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2.2 | Защита от зацепа изнутри способом «освобождение захваченной ноги». |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.2.3 | Защита от броска через бедро, способом «обшагивание» по ходу. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 | *КОНТРБРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3.1 | Контрприем от зацепа изнутри голенью (подсечка под дальнюю ногу). |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3.2 | Контрприем от «отхвата» или задней подножки. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3.3 | Контрприем от передней подсечки (бросок за ногу с зацепом). |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.3.4 | Контрприем от броска через спину (посадка). |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.4 | *КОМБИНАЦИИ БРОСКОВ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4.1 | Передняя подсечка – «Отхват». |  | у | с | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4.2 | Зацеп изнутри - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота. |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4.3 | «Отхват» - передняя подножка. |  |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.4.4 | Зацеп изнутри – задняя подножка. |  |  |  |  | у | с | с |  |  |  |  |  |
| 4 | КОМБИНАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (стойка - партер) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Бросок через плечи (мельница) рычаг локтя захватом руки между ног (атакующий стоит на одном колене). |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 4.2 | Передняя подножка - рычаг локтя захватом руки между ног |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 4.3 | «Отхват» - рычаг локтя захватом руки между ног. |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| 4.4 | Бросок (вставка) с захватом одноименного рукава и отворота и переход на атаку, рычага локтя с захватом руки соперника между ног. |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| 4.5 | Бросок через спину с захватом рукава и отворота, переход на рычаг локтя с захватом руки между ног (с выбиванием дальней ноги). |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |

Условные обозначения:

1. *У – учить;*
2. *З – зачёт;*
3. *С- совершенствовать*

***Программный материал для тренировочных групп 1 года обучения.***

*План-график технической подготовки тренировочных групп 1 года обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Технический элемент** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **1** | **ЗАХВАТЫ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Захват рукава односторонний и захват снаружи ноги односторонней. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Захват рукава односторонний и захват снаружи ноги разносторонний. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 | Захват отворота односторонний и захват снаружи ноги разносторонней. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.4 | Захват отворота односторонний и захват изнутри ноги односторонний. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.5 | Захват отворота разносторонний и захват изнутри ноги разносторонний. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.6 | Захват отворота разносторонний и захват снаружи ноги разносторонний. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.7 | Различные варианты защит от захватов. |  |  | у | с |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 1.8 | Тактические варианты выигрыша захватов. |  |  |  |  |  |  | у | у | с |  |  |  |
| **2** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | *УДЕРЖАНИЯ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Переворот ногами со стороны головы из положения партнер на животе. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.2 | Переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.3 | Переворот предплечьем "забеганием"в сторону головы партнёра |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.4 | Перевороты с положения партнер со стороны ног « рогатка ». |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.5 | Переворот вращением вокруг своей оси захватом двух рук с выходом на «обратное» удержание. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | *БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.1 | Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к ключице. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.2 | Узел предплечьем вниз (обратный узел) после удержания сбоку («промокашка»). | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.3 | Переход на рычаг локтя переворотом предплечьем (переносицу) из положения на животе. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.4 | Переход на рычаг локтя - переворотом предплечьем (рычагом) «забеганием» в сторону головы партнера из положения на животе. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.5 | Переход на рычаг локтя - переворот рычагом в сторону головы из положения на четвереньках. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.6 | Переворот рычагом (махом ноги и разворотом корпуса в сторону ног) из положения на четвереньках. |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.7 | Переворот кувырком вперед (маховым движением ноги) из положения на четвереньках. |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.8 | Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - Мостом |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.9 | Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с отдачей руки |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.10 | Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с выходом головой на ногу соперника |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.11 | Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом разноименной ноги |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.12 | Ущемление ахиллесова сухожилия с захватом одноименной ноги |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.13 | Ущемление ахиллесова сухожилия с упором в подколенный изгиб другой ноги. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.2.14 | Основные варианты защиты от ущемления ахиллесова сухожилия: |  |  |  |  |  | у | з |  |  |  |  |  |
| 2.2.15 | Защита от ущемления ахиллесова сухожилия с выходом в стойку |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 2.2.16 | Защита от ущемления ахиллесова сухожилия с захватом отворотов и проталкиванием ноги |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 2.2.17 | Защита от ущемления ахиллесова сухожилия с вращением в сторону. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| **8** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1 | *БРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.1 | Подсечка изнутри. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.2 | Бросок через плечи «мельница» с колен. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.3 | Бросок через бедро с захватом шеи, отворота. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.4 | Передняя подсечка под оставленную ногу. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.5 | Боковая подсечка в темп шагов. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.6 | Подхват бедром под две ноги. |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.7 | Подхват изнутри под одну ногу. |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.8 | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.9 | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов). |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 8.4 | *КОМБИНАЦИИ БРОСКОВ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.4.1 | Бросок через бедро с захватом пояса – посадка. | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.4.2 | Зацеп изнутри разноименной ногой - подхват изнутри под одну ногу. |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.4.3 | Бросок через бедро - зацеп изнутри с колен |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.4.4 | Подсечка изнутри - бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.4.5 | Задняя подножка – подхват изнутри под одну ногу. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 8.4.6 | Проход в ноги – мельница |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 8.4.7 | Толчёк назад – мельница |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| **9** | **КОМБИНАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (стойка - партер)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.1 | Подхват изнутри под одну ногу – рычаг локтя. |  |  | у | с | с |  |  |  | с |  |  |  |
| 9.2 | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб - ущемление ахиллесова сухожилия. |  |  | у | с | с |  |  |  | с |  |  |  |
| 9.3 | Зацеп изнутри разноименной ногой - ущемление ахиллесова сухожилия. |  |  |  |  |  | у | с | с | с |  |  |  |
| 9.4 | Подсечка изнутри - ущемление ахиллесова сухожилия. |  |  |  |  |  | у | с | с | с |  |  |  |

Условные обозначения:

1. *У – учить;*
2. *З – зачёт;*
3. *С- совершенствовать*

***Программный материал для тренировочных групп 2 года обучения.***

*План-график технической подготовки тренировочных групп 2 года обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Технический элемент** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **1** | **ЗАХВАТЫ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Повторение различных вариантов захватов | у | с |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Различные варианты защит от захватов. | у | с |  | у | с |  |  | с |  |  |  |  |
| 1.3 | Тактические варианты выигрыша захватов. |  |  | у | с |  | у | с |  | с |  |  |  |
| **2** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | *БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Повторение ранее изученных болевых приёмов | с | с | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.2 | Ущемление икроножной мышцы («Канарейка»). |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.3 | Растяжка двуглавой мышцы бедра (положения «Канарейка»). |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.4 | Рычаг колена с зажимом ноги бедрами. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.5 | Узел плеча («Едвига»). |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 2.1.6 | Переход на растяжку двуглавой мышцы бедра (партнер на четвереньках). |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 2.1.7 | Рычаг колена кувырком из положения стоя |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| **3** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | *БРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.1 | Повторение ранее изученных бросков | с | с | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.2 | Бросок через голову подсадом голенью с «косого» захвата. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.3 | Бросок «мельница» выседом - («бодок») в сторону, назад, вперед. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.4 | Подсад бедром и голенью изнутри. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.5 | Бросок через голову с упором стопы в живот. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.6 | Бросок через плечи («мельница») из стойки. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.7 | Бросок через голову подсадом голенью (пояс-рукав). |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.8 | Одноименный зацеп изнутри голенью. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 3.1.9 | Бросок с захватом ноги за пятку изнутри. |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 3.1.10 | Броски через спину с различных захватов (через плечо, с колен, колена). |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |
| 3.3 | *КОНТРБРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.3.1 | Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри. |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 3.3.2 | Контрприем от броска через голову подсадом голенью с косого захвата. |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 3.3.3 | Контрприем от броска захватом двух ног - (Подхват бедром под две ноги). |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| 3.3.4 | Контрприем от броска через голову подсадом голенью (пояс-рукав) - («выхват» за одноименную ногу снаружи). |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| 3.4 | *КОМБИНАЦИИ БРОСКОВ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4.1 | Бросок через спину (плечо) с захватом отворота - одноименный зацеп изнутри голенью. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.4.2 | Бросок с захватом ноги за подколенный сгиб - бросок через спину (плечо с колен, колена). |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.4.3 | Бросок с захватом ноги за подколенный сгиб - бросок через плечи («мельница»). |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 3.4.4 | Подсечка изнутри - бросок через голову подсадом голенью (пояс-рукав). |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 3.4.5 | Подсечка изнутри - бросок через голову с упором стопы в живот. |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| **4** | **КОМБИНАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (стойка - партер)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Повторение ранее изученных комбинаций | с | с | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Бросок через голову подсадом голенью (пояс-рукав) (атакуемый на коленях). |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Бросок через плечи («мельница»)- рычаг локтя с захватом руки соперника между ног (атакующий на одном колене). |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.4 | Подхват изнутри под одну ногу - рычаг колена с зажимом ноги бедрами. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 4.5 | Бросок через голову подсадом голенью с «косого» захвата - рычаг колена с зажимом ноги бедрами. |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 4.6 | Передняя подножка - узел плеча («Едвига»). |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |

Условные обозначения:

1. *У – учить;*
2. *З – зачёт;*
3. *С- совершенствовать*

***Программный материал для тренировочных групп 3 года обучения.***

*План-график технической подготовки тренировочных групп 3 года обучения*

Таблица 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Технический элемент** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **1** | **ЗАХВАТЫ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Повторение различных вариантов захватов | с |  |  | с |  |  | С |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Различные варианты защит от захватов. |  | с |  |  | С |  |  | С |  |  |  |  |
| 1.3 | Тактические варианты выигрыша захватов. |  |  | С |  |  | с |  |  | с |  |  |  |
| **2** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | *БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Повторение ранее изученных болевых приёмов | с | с | с | с | с | с | с | с | с |  |  |  |
| **3** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | *БРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.1 | Повторение ранее изученных бросков | с | с | с | с | с | с | с | с | с |  |  |  |
| 3.1.2 | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо |  |  |  | у | С |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.3 | Обратный бросок через бедро с «подбивом» сбоку. |  |  |  | у | С |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.4 | Бросок через спину (бедром) вращением захватом руки под плечо (скручивание). |  |  |  |  | у | С |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.5 | Боковой переворот. |  |  |  |  | у | С |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.6 | Бросок через грудь вращением («седом»). |  |  |  |  |  |  | у | С |  |  |  |  |
| 3.1.7 | «Отхват» в падении с захватом руки под плечо. |  |  |  |  |  |  |  | у | С |  |  |  |
| **4** | **КОМБИНАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (стойка - партер)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Повторение ранее изученных комбинаций | С | с | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Переход из стойки на рычаг колена с зажимом ноги бедрами. |  |  |  | у | С |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Переход из стойки выбиванием дальней ноги и переходом на рычаг локтя. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 4.4 | Переход из стойки на рычаг локтя (висячка). |  |  |  |  |  |  | у | С |  |  |  |  |
| 4.5 | Бросок с захватом двух ног и переход на любой вид удержания. |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |

Условные обозначения:

1. *У – учить;*
2. *З – зачёт;*
3. *С- совершенствовать*

***Программный материал для тренировочных групп 4 года обучения.***

*План-график технической подготовки тренировочных групп 4 года обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Технический элемент** | **Месяц** | | | | | | | | | | | |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **01** | **02** | **03** | **04** | **05** | **06** | **07** | **08** |
| **1** | **ЗАХВАТЫ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Повторение различных вариантов захватов | с |  |  | с |  |  | с |  |  |  |  |  |
| 1.2 | Различные варианты защит от захватов. |  | с |  |  | с |  |  | с |  |  |  |  |
| 1.3 | Тактические варианты выигрыша захватов. |  |  | с |  |  | с |  |  | с |  |  |  |
| **2** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ПАРТЕРЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1 | *БОЛЕВЫЕ ПРИЁМЫ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.1.1 | Повторение ранее изученных болевых приёмов | с | с | с | с | с | с | с | с | с |  |  |  |
| **3** | **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В СТОЙКЕ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | *БРОСКИ* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.1 | Повторение ранее изученных бросков | с | с | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.2 | «Подсад» бедром сзади. |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.3 | «Мельница» с захватом разноименной ноги снаружи (обратная «мельница»). |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.4 | Бросок через грудь прогибом. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.5 | Зашагивание. |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.6 | Подъем из партера («переворотом»). |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 3.1.7 | Бросок двойным подбивом («ножницы»). |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |  |
| 3.1.8 | Бросок с «обвивом» голени. |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| 3.1.9 | Бросок «Гадавли». |  |  |  |  |  |  |  | у | с |  |  |  |
| **4** | **КОМБИНАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ (стойка - партер)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1 | Повторение ранее изученных комбинаций | с | с | с | с | с | с | с | с | с |  |  |  |

Условные обозначения:

1. *У – учить;*
2. *З – зачёт;*

*С- совершенствовать*

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;

- психологические – ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические – аппаратурные, психофармокологические, дыхательные.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности

**Этап начальной подготовки.**

* На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

**Тренировочный этап**

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных единоборств, таких как дзюдо характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие - академический час равен 45 минутам.

*Продолжительность тренировочного занятия*

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапов подготовки занимающихся и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2 часов;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Начало тренировочных занятий для спортсменов младше 18 лет не раньше 8.00 часов, окончание - не позднее 20.00. Для занимающихся 16-17 лет занятия могут заканчиваться в 21.00. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенья и каникулы.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям и нормам Роспотребнадзора и «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ. При составлении расписания, должна учитываться занятость спортсменов по месту учебы в образовательных учреждениях, для обеспечения равных условий выполнения тренировочного процесса. В предэкзаменационный и экзаменационный периоды, при необходимости тренер может, для некоторых занимающихся (в индивидуальном порядке), уменьшить количество тренировочных дней и (или) продолжительность тренировочного занятия, для чего в соответствии с программой переводит спортсмена на индивидуальный план подготовки, согласованный на тренерском совете.

*Методические принципы*

1) Направленность на максимально реализацию возможностей обучающегося.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**3.3 ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Техника безопасности при проведении тренировочного занятия.**

Обучающиеся обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,

- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;

- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H) в целях проведения допинг-контроля;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренера-преподаватели обязаны:

- перед началом занятий проверить место занятий на предмет соблюдения правил безопасности и при необходимости не начинать занятия или их приостановить если они были начаты, не устранив опасности самостоятельно или с помощью, при невозможности сообщить об этом руководству;

- не реже двух раз в год проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися на месте проведения тренировок (*Приложение №1*);

- проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, при выездах на соревнования, тренировочные сборы и др. мероприятия (*Приложение №2*);

- следить за соблюдением спортсменами антидопинговых правил.

***Тренировочные сборы.***

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

С занимающимися по Программе предусматривается проведение минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня (без учёта проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно).

Возможности и задачи сборов предопределяют и содержание тренировочной работы на них. Сборы могут проводиться как на тренировочных спортивных базах, так и расположенных в загородной местности.

Документацию сбора (положение, общий план тренировочной работы, рабочий план, индивидуальные планы подготовки спортсменов и распорядок дня) составляют на основе анализа предшествующей сбору подготовки спортсменов и с учетом задач на предстоящий период. Каждый недельный цикл направлен на выполнение определенной задачи этапа непосредственной подготовки.

*Виды и предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | **Оптимальное число**  **участников**  **сбора** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Тренировочный этап**  **(этап спортивной специализации)** | **Этап начальной**  **подготовки** |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы  по подготовке  к международным  соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы  по подготовке  к чемпионатам,  кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 21 | 21 | 21 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 21 дней | | | - | Участники  соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы  для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд  и не более двух сборов  в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | | В соответствии с правилами приема |

В начале каждого сбора проводится организационное собрание всех участников, на котором старший тренер сбора сообщает о состоянии подготовленности участников сбора, знакомит их с общим планом работы и другой методической документацией, в том числе с инструктирует по технике безопасности во время сборов

***Обеспечение тренировочного процесса.***

*Перечень рекомендуемого группового оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование оборудования,  спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|  | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
|  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг | штук | 1 |
|  | Доска информационная | штук | 1 |
|  | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
|  | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 |
|  | Канат для лазанья | штук | 2 |
|  | Канат для перетягивания | штук | 1 |
|  | Ковер самбо (12х12 м) | комплект | 1 |
|  | Кольца гимнастические | пара | 1 |
|  | Кушетка массажная | штук | 1 |
|  | Лонжа ручная | штук | 1 |
|  | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
|  | Мат гимнастический | штук | 10 |
|  | Мешок боксерский | штук | 1 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч для регби | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
|  | Палка | штук | 10 |
|  | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
|  | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук | 2 |
|  | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
|  | Секундомер электронный | штук | 3 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
|  | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
|  | Табло судейское механическое самбо | комплект | 1 |
|  | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
|  | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
|  | Урна | штук | 2 |
|  | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

Перечень группового оборудования и инвентаря может меняться в зависимости от условий проведения занятий и возможностей финансирования подготовки спортсменов по согласованию с учредителем. Кроме того для обеспечения проведения занятий во время тренировочных сборов возможно использование дополнительного оборудования и инвентаря согласно положению о тренировочном сборе и планом подготовки группы или индивидуальным планом спортсмена.

*Индивидуальная экипировка спортсменов для прохождения спортивной подготовки (в том числе для дисциплины - боевого самбо)*

Таблица 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Количество |
|  | Ботинки самбо | пар | 1 |
|  | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | 1 |
|  | Футболка белого цвета для женщин | штук | 1 |
|  | Шорты самбо (красные и синие) | комплект | 1 |
|  | Протектор-[бандаж](http://king-sport.ru/%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0/%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8-%28%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%B0%D1%85%D0%B0%29) для паха | штук | 1 |
|  | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | 1 |
|  | Перчатки для самбо (красные и синие) | комплект | 1 |
|  | Защита на голень (красная и синяя) | комплект | 1 |
|  | Капа (зубной протектор) | штук | 1 |

Индивидуальная экипировка, приобретается занимающимся самостоятельно.

***Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов*** *(ТМН)*

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

* индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
* определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
* определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
* назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

***Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов*** *(ЭО)*

ЭО проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

* системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
* сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
* центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию*.*

***Врачебно-педагогический контроль*** *(ВПН)*

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

* в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
* при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
* при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

* санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
* выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
* исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
* оценка организации и методики проведения тренировок;
* определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
* предупреждение спортивного травматизма;
* разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
* санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

***Углубленное медицинское обследование спортсменов*** *(УМО)*

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

* проведение морфометрического обследования;
* проведение общего клинического обследования;
* проведение лабораторно-инструментального обследования;
* оценка уровня физического развития;
* оценка уровня полового созревания;
* проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
* оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
* выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
* выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
* прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
* определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
* медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

*1-й этап:*

Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом

Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

* оценка уровня физического развития;
* определение уровня общей тренированности;
* выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
* выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
* определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
* определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

*2-й этап:*

На данном этапе определяются:

* возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
* соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
* наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
* определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
* уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
* уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

*3-й этап:*

На этом этапе определяются:

* наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
* определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
* уровень полового созревания;
* особенности физического развития к моменту обследования;
* изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
* уровень функционального состояния организма;
* рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
* рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

*4-й этап:*

На данных этапах определяются:

* наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
* определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
* степень развития вторичных половых признаков;
* особенности физического развития к моменту обследования;
* изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
* уровень функционального состояния организма;
* рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
* рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

***Планы антидопинговых мероприятий.***

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

* использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
* наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
* отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
* нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
* фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
* обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
* распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
* использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

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

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

* установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
* предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
* включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C94FBF1BDE84DA0F60DCA15B4525E45DCB17481BB3C2B4DFL4VFH) за нарушение антидопинговых правил;
* проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

проведение научных исследований по разработке средств и методов

восстановления работоспособности спортсменов;

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям самбо, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом, Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

Основные формы  **аттестации являются:**

**- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

**4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале по теоретической подготовки.

Промежуточная аттестация по избранному виду спорта проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя в процессе учебных занятий, контрольных стартов и соревнований.

Порядок оценивания результатов промежуточной аттестации утверждается Учреждением в «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации»

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме)..

***Виды контроля.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды контроля** | **Контроль за эффективностью деятельности** | | **Контроль за качеством состояния** | |
| **соревновательной** | **тренировочной** | **подготовленности спортсменов** | **внешней среды, определённой факторами** |
| **Этапный** | анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям  этапа спортивной подготовки; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки; | анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки; | - климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,  - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.  - организационными:  условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр.  - социальными:  воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр. |
| **Текущий** | оценка показателей  соревнования, завершающего макроцикл; | анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле; | оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса; |
| **Оперативный** | оценка показателей каждого соревнования. | оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия. | оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки. |

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

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

**4.2. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности детей и обучающихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы на основе федеральных стандартов спортивной подготовки

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| ***Весовые категории*** | | ***31 кг.; 34 кг.; 38 кг.*** | ***28 кг.; 31 кг.; 34 кг.*** |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 11,8 с | 12,2 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 05 с | 2 мин 25 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  / на низкой перекладине | 2 раз | 7 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 10 раз | 5 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с | 10 раз | 8 раз |
| ***Весовые категории*** | | ***42 кг.; 46 кг.; 50 кг.*** | ***37кг.; 40 кг.; 43 кг.*** |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 11,6 с | 12 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 15 с | 2 мин 35 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  / на низкой перекладине | 2 раз | 7 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 9 раз | 5 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с | 10 раз | 8 раз |
| ***Весовые категории*** | | ***55 кг.; 60 кг.; 65 кг.; +65 кг.*** | ***47кг.; 51 кг.; 55 кг.; +55 кг.*** |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 12,0 с | 12,4 с |
| Выносливость | Бег 500 м | 2 мин 25 с | 2 мин 45 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  / на низкой перекладине | 1 раз | 2 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 4 раз | 1 раз |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с | 10 раз | 8 раз |

***Нормативы общей физической и специальной подготовленности***

***на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Юноши** | **Девушки** |
| ***Весовые категории*** | | ***35 кг.; 38 кг.; 42 кг.*** | ***34 кг.; 37 кг.; 40 кг.*** |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 10,1 с | 10,5 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 00 с | 3 мин 25 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8 раз | 3 раз |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса) | 6 раз | 3 раз |
| ***Весовые категории*** | | ***46 кг.; 50 кг.; 54 кг.*** | ***43 кг.; 47 кг.; 51 кг.*** |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 9,9 с | 10,3 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 10 с | 3 мин 35 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8 раз | 3 раз |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса) | 6 раз | 3 раз |
| ***Весовые категории*** | | ***59 кг.; 65 кг.; 71 кг.; +71 кг.*** | ***55 кг.; 59 кг.; 65 кг.; +65 кг.*** |
| Скоростные качества | Бег 60 м | 10,3 с | 10,7 с |
| Выносливость | Бег 800 м | 3 мин 20 с | 3 мин 45 с |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине  / на низкой перекладине | 7 раз | 11 раз |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14 раз | 8 раз |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке | 8 раз | 3 раз |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса) | 6 раз | 3 раз |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | |

**Оценочные материалы промежуточной аттестации по самбоы**

**Теоретическая подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Основные вопросы, темы, разделы.** |
| **ГНП – 1** | 1. Понятие о гигиене.  2. Закаливание организма.  3. Профилактика травматизма.  4. История развитиясамбо в мировом спорте.  5. Правила соревнований.  6. Режим дня спортсмена.  7. Правила поведения в спортивном зале. |
| **ГНП – 2,3** | 1. Личная гигиена спортсмена.  2. Значение закаливания.  3. История развития самбо в России.  4. Виды травм. Первая помощь при травмах.  5. Краткие сведения о строении организма.  6. Правила соревнований.  7. Общественная гигиена спортсмена. |
| **УТГ – 1** | 1. Понятие о физической культуре и спорте.  2. Основные правила закаливания.  3. Сведения о выдающихся отечественных дзюдоистах.  4. Причины травматизма в самбо.  5. Правила соревнований.  6. Запрещенные действия в самбо  7. Значение самомассажа. |
| **УТГ – 2** | 1. Формы физической культуры.  2. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.  3. Дневник самоконтроля. Его содержание.  4. Единая Всероссийская спортивная классификация.  5. Влияние осанки на здоровье спортсмена.  6. Поведение спортсмена в коллективе.  7. Наказание в самбо |
| **УТГ – 3** | 1. Влияние физических упражнений на организм человека.  2. Режим питания спортсмена. Регулировка веса.  3. Понятие о спортивной тренировке.  4. Краткая характеристика основных физических качеств.  5. Медико – восстановительные мероприятия (бассейн, баня, контрастный душ, массаж).  6. Основы судейства в самбо.  7. Жесты судей в самбо. |
| **УТГ - 4** | 1. Роль самоконтроля в занятиях спортом.  2. Техника безопасности на тренировке. Особенности спортивного травматизма на занятиях самбо .  3. Виды тактики самбо .  4. Поведение спортсмена на соревнованиях.  5. Волевые качества спортсмена.  6. Судейские правила по борьбе самбо  7. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| **УТГ - 5** | 1. Восстановительные мероприятия в дзюдо (баня, контрастный душ, бассейн, массаж).  2. Поведение спортсмена в коллективе.  3. Атакующие действия самбо .  4. Здоровый образ жизни спортсмена.  5. Правила поведения и регламент тренировок.  6. Ведение протоколов соревнований.  7. Терминология, командный язык в д самбо  8. Чемпионы и призеры Чемпионатов Мира, Европы. |

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Нормативные документы**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
4. Письмо Минспорта России от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
7. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Минспорта РФ от 12 октября 2015г. №932)

**Методическая литература**

1.Андреев В.М., Матвеева Э.А. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо/ спортивная борьба: Москва,1974

2.Велитченко В.К. Физкультура без травм.-Москва:Просвещение,1993

3.Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта- Киев:Олимпийская литература,2002г.

4. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М: Советский спорт, 2006. – 212 с**.**

5. Коблев Я.К.,Пеисьменский И.А. Подготовка дзюдоистов.-Майкоп,1990г.

6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/.- М.: Физическая культура, 2010 — 2405.

9. Письменский И.А.,Коблев Я.К. Многолетняя подготовка дзюдоистов. Москва Физкультура и спорт,1982г.

**10.** Подливаев Б.А., В.М. Игуменов,. Спортивная борьба: Учебное пособие/ - М.: Просвещение, 1993.

11.Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980

13.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

**Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Сайт «КонсультантПлюс» ([**www.consultant.ru**](http://www.consultant.ru)):

2. Сайт Минспорта РФ (**//http://www.minsport.gov.ru/sport/**)

* [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). (**//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/**)
* [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг (**//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/**)
* [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). (**//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/**)

3. Библиотека международной спортивной информации (**//http://bmsi.ru**)

4. Официальный сайт Международной Федерации самбо (**http://www.sambo-fias.org/**)

5. Сайт Всероссийской Федерации самбо ([**http://www.sambo.ru/**](http://www.sambo.ru/))

6. Сайт Федерации самбо Нижегородской области ([**http://www.sambonn.ru/**](http://www.sambonn.ru/))

7. Сайт МБУ ДО «СДЮСШОР по самбо» ([**http://sport-kstovo.ru/**](http://sport-kstovo.ru/))

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимые для прохождения спортивной подготовки**

**по виду спорту самбо**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **1.** | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | **штук** | **2** |
| **2.** | Гонг | **штук** | **1** |
| **3.** | Доска информационная | **штук** | **1** |
| **4.** | Зеркало (2 x 3 м) | **штук** | **1** |
| **5.** | Игла для накачивания спортивных мячей | **штук** | **5** |
| **6.** | Канат для лазанья | **штук** | **2** |
| **7.** | Канат для перетягивания | **штук** | **1** |
| **8.** | Ковер самбо (12 x 12 м) | **комплект** | **1** |
| **9.** | Кольца гимнастические | **пара** | **1** |
| **10.** | Кушетка массажная | **штук** | **1** |
| **11.** | Лонжа ручная | **штук** | **1** |
| **12.** | Макет автомата | **штук** | **10** |
| **13.** | Макет ножа | **штук** | **10** |
| **14.** | Макет пистолет | **штук** | **10** |
| **15.** | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | **комплект** | **1** |
| **16.** | Мат гимнастический | **штук** | **10** |
| **17.** | Мешок боксерский | **штук** | **1** |
| **18.** | Мяч баскетбольный | **штук** | **2** |
| **19.** | Мяч волейбольный | **штук** | **2** |
| **20.** | Мяч для регби | **штук** | **2** |
| **21.** | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | **комплект** | **2** |
| **22.** | Мяч футбольный | **штук** | **2** |
| **23.** | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | **штук** | **1** |
| **24.** | Палка | **штук** | **10** |
| **25.** | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | **штук** | **10** |
| **26.** | Турник навесной для гимнастической стенки | **штук** | **2** |
| **27.** | Резиновые амортизаторы | **штук** | **10** |
| **28.** | Секундомер электронный | **штук** | **3** |
| **29.** | Скакалка гимнастическая | **штук** | **20** |
| **30.** | Скамейка гимнастическая | **штук** | **4** |
| **31.** | Стенка гимнастическая (секция) | **штук** | **8** |
| **32.** | Табло судейское механическое | **комплект** | **1** |
| **33.** | Тренажер кистевой фрикционный | **штук** | **16** |
| **34.** | Тренажер универсальный малогабаритный | **штук** | **1** |
| **35.** | Урна-плевательница | **штук** | **2** |
| **36.** | Электронные весы до 150 кг | **штук** | **1** |
| **37.** | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | **комплект** | **2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование спортивной экипировки** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **1.** | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | **штук** | **20** |