|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение«Спортивная школа «Вымпел»(МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотренона заседании тренерского совета МАУ «Спортивная школа «Вымпел» Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»№ 54 от 01.03.2023  |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «САМБО»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «САМБО»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «САМБО»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.12.2022№ 1073*

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки  | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 года |
| Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | 2-4 года  |
| Этап спортивной специализации  | Не ограничивается  |
| Этап высшего спортивного мастерства  | Не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| Разработчики |
| *Инструктор-методист отдела ФСО**МАУ «Спортивная школа «Вымпел»*  | Шелковникова Алла Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Самарин Иван Владимирович |

 |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| I. | Общие положения | 6 |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
|  | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
|  | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
|  | 2.3. Календарный план воспитательной работы  | 12 |
|  | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
|  | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
|  | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| III.  | Система контроля | 18 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 21 |
| V.  | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 28 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 31 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная образовательная программа по самбо разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Самбо - «самооборона без оружия» - это вид спортивного единоборства, которое представляет собой систему самообороны. В отличие от других видов самообороны, арсенал приемов самбо включает только самые доступные и эффективные из них, которые реально применить на практике в критической ситуации. Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов

борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан.

Занятия борьбой самбо в спортивной школе помогут развить у детей потребность в физических движениях, в здоровой гигиене тела и духа; научить их не болеть; выработать правильную осанку, основу физического здоровья; развить потребность трудиться, потребность в доброте и силе, дисциплине и ответственности; приобрести правильные привычки здорового образа жизни, которые позволят ему быть в прекрасной физической форме; позволят испытать радость победы над собой, над соперником. Все это помогает ребенку освободиться от страха, робости, неуверенности, застенчивости и других комплексов, полнее раскрыться в этой жизни.

Самбо – это маленькая модель жизни, и от того, что добьется ребенок в спортивной школе, зависит, чего он добьется во взрослой жизни. Самбо может помочь каждому ребенку изучить себя, понять себя, свои сильные и слабые стороны, помочь реализовать себя, помочь обрести моральный и физический стержень, научить ребенка ставить цель и добиваться ее – это все через борьбу самбо.

**Актуальность программы**. В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми школьного возраста, привлечение детей и подростков к занятиям различными видами спорта в детскоюношеской спортивной школе. Занятия самбо в спортивной школе способствуют формированию у детей и подростков волевых, лидерских качеств, без которых вряд ли можно рассчитывать на успех в современной жизни. Именно поэтому самбо занимает важное место в

Программа содержит нормативную и методическую части, тематическое планирование по годам и этапам обучения.

 **Цель программы**: формировать потребности в здоровом образе жизни; осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся; способствовать физическому совершенствованию учащихся, их познанию и творчеству, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

**Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»**

Вид спорта самбо включает две дисциплины — спортивное самбо (борьба) и боевое самбо.

Спортивное самбо — вид борьбы с большим арсеналом болевых приёмов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере. Самбо распространено в Китае, Японии а так же на Кубе.

Боевое самбо — единоборство, созданное в 1930-ых годах в СССР для обучения членов силовых структур. Тогда боевое самбо не считалось спортивной дисциплиной и являлось запрещенным к обучению гражданских лиц. Лишь в 1991 году боевое самбо было «рассекречено» и стало отдельным видом спорта (В 1994 году в Москве состоялся 1-ый чемпионат России по боевому самбо). В отличие от борьбы самбо задачей спортивного поединка является не только демонстрация бросковой техники борьбы в одежде или техники болевых приёмов. В поединке по боевому самбо важна именно эффективность технических действий по устранению физической агрессии. Решением задачи спортивного поединка является добровольное признание себя побеждённым одного из участников, либо через его явную небоеспособность. Именно поэтому в боевом самбо возможно применение технического арсенала из любого вида спортивного единоборства.

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**самбо**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МАУ «СШ «Вымпел» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 № 1073 (далее – ФССП).
	2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальнаянаполняемость групп (человек) |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 12 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «демонстративное самбо» |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 | 1 |

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап****(этап спортивной специализации)** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-12 | 12-16 | 18-22 | 22-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-624 | 624-832 | 936-1144 | 1144-1164 |

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

-учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

-учебно-тренировочные мероприятия;

-спортивные соревнования.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раза в год |
| 2.4. | Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 суток |

**Объем соревновательной деятельности**

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки  | Этапы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года  | До трех лет | Свыше трех лет |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12-15 | 12-15 | 6 | 6 | 2 | 1 |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 8-12 | 12-16 | 18-22 | 22-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 1,5-2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|   | *Общее количество часов в год* | 234 | 312 | 416 | 624 | 936 | 1144 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 35 | 29 | 25 | 25 | 15 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 23 | 15 | 25 | 25 | 27 | 30 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 0 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 30 | 38 | 29 | 29 | 35 | 22 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 25 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 | 1 | 2 | 2 | 5 | 5 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 81,90 | 90,48 | 120,64 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 53,82 | 46,80 | 62,40 |
| 3 | Спортивные соревнования  | 0,00 | 9,36 | 12,48 |
| 4 | Техническая подготовка  | 70,20 | 118,56 | 158,08 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 23,4 | 37,44 | 49,92 |
| тактическая подготовка  | 7,80 | 12,48 | 16,64 |
| теоретическая подготовка | 7,80 | 12,48 | 16,64 |
| психологическая подготовка | 7,80 | 12,48 | 16,64 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них*  | 2,34  | 6,24 | 8,32 |
|  | Инструкторская практика  | 2,34 | 3,12 | 4,16 |
|  | Судейская практика  | 0,00 | 3,12 | 4,16 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 2,34 | 3,12 | 4,16 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 1,17 | 1,04 | 1,39 |
|  | Восстановительные мероприятия | 0,00 | 1,04 | 1,39 |
|  | Тестирование и контроль | 1,17 | 1,04 | 1,39 |
|  | **ИТОГО** | 234 | 312 | 416 |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 120,64 | 120,64 | 120,64 | 180,96 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 62,40 | 62,40 | 62,40 | 93,60 |
| 3 | Спортивные соревнования  | 12,48 | 12,48 | 12,48 | 18,72 |
| 4 | Техническая подготовка  | 158,08 | 158,08 | 158,08 | 237,12 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 49,92 | 49,92 | 49,92 | 74,88 |
| тактическая подготовка  | 16,64 | 16,64 | 16,64 | 24,9 |
| теоретическая подготовка | 16,64 | 16,64 | 16,64 | 24,9 |
| психологическая подготовка | 16,64 | 16,64 | 16,64 | 24,9 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них*  | 8,32 | 8,32 | 8,32 | 12,48 |
|  | Инструкторская практика  | 4,16 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | Судейская практика  | 4,16 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 4,16 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 1,39 | 1,39 | 1,39 | 2,08 |
|  | Восстановительные мероприятия | 1,39 | 1,39 | 1,39 | 2,08 |
|  | Тестирование и контроль | 1,39 | 1,39 | 1,39 | 2,08 |
|  | **ИТОГО** | 416 | 416 | 416 | 624 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **Без ограничений** |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 271,44 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 140,40 |
| 3 | Спортивные соревнования  | 28,08 |
| 4 | Техническая подготовка  | 355,68 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 112,32 |
|  | тактическая подготовка  | 37,44 |
|  | теоретическая подготовка | 37,44 |
|  | психологическая подготовка | 37,44 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них*  | 18,72 |
|  | Инструкторская практика  | 9,36 |
|  | Судейская практика  | 9,36 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 9,36 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 3,12 |
|  | Восстановительные мероприятия | 3,12 |
|  | Тестирование и контроль | 3,12 |
|  | **ИТОГО** | **936** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 331,76 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 171,60 |
| 3 | Спортивные соревнования  | 34,32 |
| 4 | Техническая подготовка  | 434,72 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 137,28 |
|  | тактическая подготовка  | 45,76 |
|  | теоретическая подготовка | 45,76 |
|  | психологическая подготовка | 45,76 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них*  | 22,88 |
|  | Инструкторская практика  | 11,44 |
|  | Судейская практика  | 11,44 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 11,44 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 3,8 |
|  | Восстановительные мероприятия | 3,8 |
|  | Тестирование и контроль | 3,8 |
|  | **ИТОГО** | **1144** |

2.3. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** |
| 1 | Судейская практика | -Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; -Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | -Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;-Разработка планов-конспектов тренировочных занятий-Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:-бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);-спортивных мероприятий;-инструктажей по технике безопасности;-участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:-бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;-Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:-физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;-праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;-всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;-тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| -Участие в мероприятии «Спортивная Элита» | По назначению |
|  | **Развитие творческого мышления** |
| 1 | Практическая подготовка  | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. Участие в конкурсах | В течение года |

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

|  |
| --- |
| **Этап начальной подготовки**  |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:«Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств»«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:«Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств»«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил""Проверка лекарственных средств""Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил""Проверка лекарственных средств""Процедура допинг контроля""Подача запроса на ТИ""Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде  | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий  | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
|  | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО  | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки  | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий  | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

* 1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовв «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: -оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;-анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;-оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;-анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н  |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:-оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:-организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;-контроль рационов питания;-контроль соблюдения антидопинговых правил; -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

3.1.1. на этапе начальной подготовке

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная
с второго, третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на тренировочный этап;

укрепление здоровья.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»** |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 6,2 | 6,4 | 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | 6,10 | 6,30 | - | - |
| 1.3 | Бег на 1500 | мин, с | - | - | 8,2 | 8,55 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 | с | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 9,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.8. | Потягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 2 | - | 3 | - |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | - | 7 | - | 9 |
| **2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстративное самбо»** |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 2.2 | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | 7,10 | 7,35 | 6,40 | 7,05 |
| 2.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 2.4. | Челночный бег 3х10 | с | 10,3 | 10,6 | 10,0 | 10,4 |
| 2.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 110 | 102 | 120 | 115 |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения  | Единица измерения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»** |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 | мин, с | 80,5 | 8,29 |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | 18 | 9 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 | с | +5 | +6 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 8,7 | 9,1 |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 160 | 145 |
| 1.7. | Потягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | 4 | - |
| 1.8. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | - | 11 |
| **2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстративное самбо»** |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | 11,5 | 12,0 |
| 2.2 | Бег на 1000 м | мин, с | 5,5 | 6,2 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +4 | +5 |
| 2.5 | Челночный бег 3х10 | с | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 140 | 130 |
| **3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»** |
| 3.1 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево, 5 раз - вправо) | с | 19,0 | 25,0 |
| 3.2 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с | 25,0 | 28,0 |
| 3.3 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с | 21,0 | 26,0 |
| **4.уровень спортивной квалификации** |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 4.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд, «второй спортивный разряд», первый юношеский разряд» |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

**Общеподготовительные упражнения**

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняясь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения.

Строевой шаг, походный (обычный) шаг.

Движение бегом.

Перемена направления фронта захождением плечом.

Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

***Разминка самбиста***.

Разминка в движении по ковру.

Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

***Стретчинг.***

Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

Ознакомление с зонами растяжения.

Расслабляющие упражнения для спины.

Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.

Упражнения для спины, плеч и рук.

Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине.

Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса.

Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.

Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

***Упражнения с партнером***.

Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями.

Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

***Упражнения с гирей (гирями)*** в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

***Упражнения на гимнастической стенке.*** Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейкуснизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

***Упражнения с манекеном***. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

***Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).*** Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

***Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).*** Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

**Упражнения с партнером и в группе**.

***Акробатика.*** Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

 **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)**

 Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего 28 (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

***Падение с опорой на руки.*** Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

**Падение с опорой на ноги**. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь наодну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

***Падение с приземлением на колени***: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

***Падение с приземлением на ягодицы***: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

***Падение с приземлением на голову***. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине -встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

***Падение с приземлением на туловище***. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок 29 перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

**Падение на спину**. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

***Падение на живот***. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

***Защита от падения партнера сверху***. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

**Специально-подготовительные упражнения для бросков**

***Упражнения для выведения из равновесия***. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

***Упражнения для бросков захватом ног (ноги)***. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захватруки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

***Упражнения для подножек***. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С 30 партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

***Упражнения для подсечки***. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

***Упражнения для зацепов***. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

***Упражнения для подхватов***. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

***Упражнения для бросков через голову***. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

***Упражнения для бросков через спину***. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

***Упражнения для бросков прогибом***. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

**Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.**

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге).

Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча.

Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Для совершенствования захвата ног - быстрое поднимание лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону.

Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

**Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.**

 Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

**Специально-подготовительные упражнения с поясом**.

Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

**Упражнения специальной физической и психологической подготовки**

***Система координационных и кондиционных упражнений самбиста***. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально- волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование. Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др. Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения. Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

***Схватки для совершенствования физических качеств***

**Сила:** схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование. Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

**Быстрота**: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

**Ловкость:** схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

**Гибкость:** схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другое

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

* 1. Материально-технические условия реализации Программы.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единицаизмерения | Количество |
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг  | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2х3) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания мячей | штук | 5 |
| 7. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Ковер для самбо (11х11) | комплект | 1 |
| 10. | Кольца гимнастические  | пар | 1 |
| 11. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 13. | Макет автомата  | штук | 10 |
| 14. | Макет ножа | штук | 10 |
| 15. | Макет пистолета | штук | 10 |
| 16. | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 17. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 18. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 19. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч волейбольный | штук | 22 |
| 21. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 23. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 24. | Насос универсальный (для накачивания мячей) | штук | 1 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук | 2 |
| 27. | Резиновый амортизатор | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук) | комплект | 1 |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 35 | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
| 37. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки для самбо | Пар | на обучающегося |  2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя) | Комплект | на обучающегося | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3 | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на обучающегося | 2 | 0,5 | 3 | 0,2 | 4 | 0,25 |
| 4 | Шорты для самбо (красного и синего цвета) | Комплект | на обучающегося | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,2 |
| 5 | Протектор бандаж для паха | Штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6 | Шлем для самбо (красного и синего цвета) | Комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7 | Перчатки для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8 | Костюм спортивный (парадный) | Штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 |
| 9 | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10 | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998

2. Андреев В.М. Самбо. Учебно-методическое пособие. - М.: ЦС "Динамо", 2008, - 111с.

3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: ООО"ИздательствоАстрель", 2001. – 58с.

4. Зезюлин Ф.М. САМБО: Учебно-методическое пособие. - Владимир, 2003. -180 с.

5. Иващенко В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов. - Краснодар: Куб. ученик, 2000. – 73с.

6. Маркиянов О.А., Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Методуказания к практическим занятиям. - Чебоксары: ЧГУ, 2001. – 167с.

7. Озолинин И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

8. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г

9. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240с.

10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 234с.

12. Харлампиев А.А. Система САМБО. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. -

13. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е.Табакова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 448 с.

14. Чумаков E. М. Тактика борца-самбиста. - М., «Физкультура и спорт», 1996. - 224 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации – «http://www.minsport.gov.ru»

2. Олимпийский Комитет России – «http://olympic.ru»

3. http://www.sambo.ru/

4. http://sambo.com/

5. http://www.sambo.spb.ru/history/history.htm

6. http://www.e-reading.link/book.php?book=94512

7. http://www.bestreferat.ru/referat-214687.html

8. Международная федерация самбо www.sambo-fias.org

9. Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru

10. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области www.minobraz.ru

11. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области www.minsport.midural.ru

12. Федерация самбо Свердловской области www.sambo66.ru

13. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru

14. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»www.lib.sportedu.ru

15. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru

16. Мир спорта www.world-sport.org

17. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru