МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

УТВЕРЖДЕНА

Решением тренерского совета
МБУ «КСШ г. Йошкар-Олы»

протокол № 1 от 09.01.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ «КСШ г. Йошкар-Олы»
_____ С.Г. Смирнова
09.01.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1073

Срок реализации программы: Без ограничений (бессрочно)

Автор-составитель программы:
тренер-преподаватель
МБУ «КСШ г. Йошкар-Олы»
Чуршуков Герман Васильевич

г. Йошкар-Ола

2023

1.Пояснительная записка

Настоящая программа по самбо составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по САМБО, утверждённого Приказом Министерством спорта РФ от 24 ноября 2022 г. N 1073.

Программа по самбо реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации на основании:

Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007

1.1. Характеристика вида спорта.

Самбо — уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире. Самбо — это интернациональный вид спорта, достойный стать олимпийским. Самбо — единственный в мире вид спорта, где русский язык признан официальным языком международного общения.

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

Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

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

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано НАЦИОНАЛЬНЫМ И ПРИОРИТЕТНЫМ ВИДОМ СПОРТА в Российской Федерации.

Перечень дисциплин:

дисциплина	номер-код	дисциплина	номер-код
весовая категория 36 Кг	0790381411Д	весовая категория 38 Кг	0790391411Д
весовая категория 40 Кг	0790011411Н	весовая категория 42 Кг	0790401411Н
весовая категория 44 Кг	0790021411Д	весовая категория 45 Кг	0790411411Н

весовая категория 48 Кг	0790031411С	весовая категория 51 Кг	0790421411Н
весовая категория 52 Кг	0790041411Я	весовая категория 55 Кг	0790431411Н
весовая категория 56 Кг	0790051411С	весовая категория 57 Кг	0790061411А
весовая категория 59 Кг	0790441411Н	весовая категория 60 Кг	0790351411С
весовая категория 62 Кг	0790071411А	весовая категория 63 Кг	0790451411Ю
весовая категория 64 Кг	0790361411Б	весовая категория 65 Кг	0790081411Н
весовая категория 68 Кг	0790091411Я	весовая категория 70 Кг	0790101411Н
весовая категория 70+ Кг	0790461411Д	весовая категория 72 Кг	0790111411Б
весовая категория 73 Кг	0790471411Ю	весовая категория 74 Кг	0790121411А
весовая категория 75 Кг	0790131411Н	весовая категория 75+ Кг	0790371411Д
весовая категория 78 Кг	0790481411Ю	весовая категория 78+ Кг	0790491411Ю
весовая категория 80 Кг	0790141411Б	весовая категория 80+ Кг	0790151411Б
весовая категория 81 Кг	0790161411Ю	весовая категория 82 Кг	0790171411А
весовая категория 87 Кг	0790181411Ю	весовая категория 87+ Кг	0790191411Ю
весовая категория 90 Кг	0790201411А	весовая категория 100 Кг	0790211411А
весовая категория 100+ Кг	0790221411А	командные соревнования	0790501411Я
абсолютная категория	0790231411А		
БС весовая категория 48 Кг	0790241411Ю	БС весовая категория 52 Кг	0790251411А
БС весовая категория 57 Кг	0790261411А	БС весовая категория 62 Кг	0790271411А
БС весовая категория 68 Кг	0790281411А	БС весовая категория 74 Кг	0790291411А
БС весовая категория 82 Кг	0790301411А	БС весовая категория 90 Кг	0790311411А
БС весовая категория 100 Кг	0790321411А	БС весовая категория 100+ Кг	0790331411А
БС абсолютная категория	0790341411А		

1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

Борьба самбо - САМозащита Без Оружия - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

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

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление духовного и физического здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

1.3. Специфика организации учебно- тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

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

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы

реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно -тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно- тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:
- комплектование групп и планирование учебно -тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные учебно- тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

По результатам индивидуального отбора, необходимо обеспечить спортивную подготовку не менее 10% от общего количества лиц, зачисленных в спортивную школу.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает:
- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта;
- тренировку;
- систему соревнований;
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Определение: **Тренировкой** называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:
- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) **Виды спортивной подготовки:**

Определение: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Определение: **Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Определение: **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Определение: **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Определение: **ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно -тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Определение: **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно -тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Определение: **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Структура многолетней спортивной подготовки

<table>
<tr><th rowspan="2">Стадии</th><th colspan="5">Этапы спортивной подготовки</th></tr>
<tr><th>Название</th><th>Обозначение</th><th>Продолжительность</th><th colspan="2">Период</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Базовой подготовки</td><td rowspan="2">Начальной подготовки</td><td rowspan="2">ГНП</td><td rowspan="2">До 2 лет</td><td colspan="2">1-й год</td></tr>
<tr><td colspan="2">Свыше 1-го года</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Максимальной реализации индивидуальных возможностей</td><td rowspan="2">Учебно-тренировочный (спортивной специализации)</td><td rowspan="2">УТГ (СС)</td><td rowspan="2">До 4 лет</td><td>Начальная</td><td rowspan="2">специализация</td></tr>
<tr><td>Углубленная</td></tr>
<tr><td>Совершенствования спортивного мастерства</td><td>ССМ</td><td rowspan="2">С учётом спортивных достижений</td><td colspan="2">Совершенствования спортивного мастерства</td></tr>
<tr><td>Высшего спортивного мастерства</td><td>ВСМ</td><td colspan="2">Высшего спортивного мастерства</td></tr>
</table>

Уровни учебно -**тренировочного процесса**

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для ГНП – до 2 часов, УТГ(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов

	Учебно-тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл[i]	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом **(Подготовительный период) " (Соревновательный период) " (Переходный период)**.

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предосоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

II. Нормативная часть

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта САМБО.

утверждено приказом **Минспорта России**
от 24 ноября 2022 г. N 1073

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки

Виды подготовки %	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка %	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
Техническая подготовка	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
Тактическая подготовка	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Психологическая подготовка (%)	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта САМБО
Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "самбо"

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	4	3	4	4
Отборочные	-	1	1	2	3	3
Основные	-	1	1	1	2	2

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.
Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Требования	**Этапы спортивной подготовки**			
	ГНП	**УТГ(СС)**	**ССМ**	**ВСМ**
Возраст	С 10 лет	С 12 лет	С 14 лет	С 16 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.
Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
Лидерство – умение управлять собой
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.
Мотивация достижения – *«справляться с чем-то трудным… Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».* Мюррей Г.А. (1893-1988)
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. **Тревожность** – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.
Волевой самоконтроль
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами - преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2) Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача педиатра. Далее в течении тренировочного года проводится медицинский осмотр специалистов:

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

2.5. Предельные тренировочные нагрузки.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки
Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	22
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1144

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

Перечень тренировочных мероприятий

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников учебно - тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. учебно -тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
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	-	14	18	18	

	спортивным соревнованиям					
1.4.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые	-	До 60 дней		-	В

	Учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				соответствии с правилами приема

Классификация и количество соревнований.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ГНП		УТГ(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	-	2	2	4	4	5
Отборочные	-	-	1	2	3	3
Основные	-	-		1	1	2
Всего		2	3	7	8	10

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:
- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* 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 и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Приложение N 11
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1

4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2x3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (12x12 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	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 электронное	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

Приложение N 12
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

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

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной 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)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо красные и синие)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Таблица N 2

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Количественный состав группы

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе
Название	**Период**	**Min**
ГНП	До 1 года	12
	Свыше 1 года	
УТГ(СС)	Начальной специализации	
	Углубленной специализации	10
ССМ	Весь период	2
ВСМ	Весь период	1

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	**Год**	
ГНП	1-2-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
УТГ(СС)	1-й	II юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд
	3-й	II спортивный разряд
	4-й	I спортивный разряд
ССМ	1-й	КМС
	2-й, 3-й	Подтверждение КМС
ВСМ	1-й – 3-й	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При составлении индивидуальных перспективных планов конкретизируется уровень достижений спортсмена и направление учебно-тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных норм спортивной классификации и планы участия в соревнованиях по годам.

Годовой учебный план-график учебно-тренировочных занятий составляется с учётом требований программы и учебного плана каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов.

Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает:

1) задания по общей и специальной физической подготовке;
2) задания по совершенствованию техники и тактики тренируемых видов;
3) рекомендации по устранению имеющихся недостатков;
4) контрольные упражнения и сроки их выполнения;
5) участие в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

Календарь спортивно-массовых мероприятий составляется тренером, обсуждается на тренерском совете и утверждается директором.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется тренером, заместителем директора спортивной школы и утверждается директором.

Круглогодичный цикл учебно-тренировочной работы спортсменами, находящимися на этапах спортивного совершенствования делится на шесть периодов:

-1-й подготовительный (февраль-апрель)

-1-й соревновательный (май-июль)

-переходный (август).

-2-й подготовительный (сентябрь-ноябрь)

-2-й соревновательный (декабрь-февраль)

Сроки обозначенных периодов могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от календаря соревнований. Каждый период имеет свои специфические задачи.

III. Методическая часть

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

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

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-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 учебно-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.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером 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;

Спортсмены обязаны:

- 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 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

3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Распределение в *астрономических часах* общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ГНП		УТГ(СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет		
1	Теоретическая подготовка	12	18	24	35	49-58	66

2	Техническая подготовка		84	109	110	167	218-260	325
3	Тактическая подготовка		50	71	146	222	365-395	430
4	Физическая подготовка	Общая	100	150	125	187	112-132	169
		Специальная	40	60	125	187	262-306	353
5	Психическая подготовка		10	14	24	40	62-72	83
6	Соревновательная деятельность		-	14	19	33	50-55	60
8	Восстановительные мероприятия		-	16	27	31	80-113	130
9	Инструкторская и судейская практика		-	-	6	14	25-40	23
10	Контрольно-переводные испытания		12	12	12	12	15	15
11	Медицинское обследование		4	4	6	8	10	10
Всего			**312**	**468**	**624**	**936**	**1248-1456**	**1664**

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.

МСМК выполняется с 18 лет

Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина[1]	Пол, возраст	Требование: занять место	Условие выполнения требования: количество выигранных встреч (не менее)
1	2	3	4	5
Чемпионат мира, Всемирные игры	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-3	3
Кубок мира (сумма этапов)	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-3	3
Чемпионат Европы, Европейские Игры	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-2	3
Кубок Европы (сумма этапов)	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-2	3
Первенство мира	Весовая категория, абсолютная категория	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-2	3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины	1-2	3
		Женщины	1	3
Иные условия		Условие: спортсмен должен в предыдущем или текущем году занять: для мужчин 1-5 место на чемпионате России или 1-3 место на Кубке России; для женщин 1-3 место на чемпионате России или 1-2 место на Кубке России. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований		

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» и спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

МС выполняется с 16 лет, КМС – с 14 лет

Статус спортивных соревнований, общекомандное место	Спортивная дисциплина[2]	Пол, возраст	Требование: занять место		Условие выполнения требования	
					Количество соперников в виде программы	Количество выигранных встреч, не менее
			МС	КМС	МС	МС
1	2	3	4	5	6	7
Первенство мира	Весовая категория	Юноши, девушки (16-18 лет)	1-3			3
Первенство Европы	Весовая категория	Юноши, девушки (16-18 лет)	1-2			3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория	Юноши, девушки (16-18 лет)	1			3
Первенство мира среди студентов	Весовая категория	Юниоры, юниорки (18-25 лет)	1-2			3
Чемпионат России	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-6			3
	Командные соревнования	Мужчины, женщины	1-3*			3
	*Условие: 1. Необходимо принять участие не менее чем в 50% всех встреч, проведенных командой. 2. Спортсмен не должен проиграть более 50% проведенных поединков.					

Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации среди сильнейших спортсменов	Весовая категория	Мужчины, женщины	1-4			3
Кубок России (финал)	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-5			3
	Командные соревнования	Мужчины, женщины	1-2*			
	*Условие: 1. Необходимо принять участие не менее чем в 50% всех встреч, проведенных командой. 2. Спортсмен не должен проиграть более 50% проведенных поединков.					
Первенство России	Весовая категория	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	1-3	5-6		3
		Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-3	5-6		3
		Юноши, девушки (16-18 лет)		1-5		
		Юноши, девушки (14-16 лет)		1-2		
Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Весовая категория	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1-2	3-5		3
		Юноши, девушки (16-18 лет)		1-3		
		Юноши, девушки (14-16 лет)		1-2		
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-2	3-5	12	3
			Условие: при участии в спортивном соревновании, с учетом всех спортивных дисциплин, не менее 40 субъектов Российской Федерации			

	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1	2-5	12	3
			Условие: при участии в спортивном соревновании, с учетом всех спортивных дисциплин, до 40 субъектов Российской Федерации			
	Весовая категория	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	1	2-6	12	3
			Условие: при участии в спортивном соревновании, с учетом всех спортивных дисциплин, не менее 40 субъектов Российской Федерации			
		Юноши, девушки (16-18 лет)		1-2		
		Юноши, девушки (14-16 лет)		1		
Чемпионат федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладного и (или) служебно-прикладного видов спорта, включенный в ЕКП, или чемпионат Вооруженных Сил Российской Федерации, включенный в ЕКП	Весовая категория	Мужчины, женщины	1-2*	3-5	12	3

	*Условие: одержать не менее одной победы над спортсменом, имеющим МС					
Всероссийская универсиада	Весовая категория	Юниоры, юниорки (18-25 лет)	1-2	3-5		3
Всероссийские соревнования среди студентов, включенные в ЕКП	Весовая категория	Юниоры, юниорки (18-25 лет)	1	2-3		3
Первенство федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладного и (или) служебно-прикладного видов спорта, включенное в ЕКП, или первенство Вооруженных Сил Российской Федерации, включенное в ЕКП	Весовая категория	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1-4	12	3

Чемпионат федерального округа, г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, занявшего на ближайшем прошедшем чемпионате России общекомандное:						
1-3 место	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-3	5-7	12	3
4-6 место	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1-2	3-5	12	3
7-10 место	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины	1*	2-6	12	3
			* Условие: одержать не менее одной победы над спортсменом, имеющим МС			
Первенство федерального округа, первенства г. Москвы, и г. Санкт-Петербурга	Весовая категория	Юниоры, юниорки (17-19 лет)		1-5		
		Юноши, девушки (15-17 лет)		1-2		

Другие межрегиональные спортивные соревнования, в том числе являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации среди сильнейших спортсменов, включенные в ЕКП	Весовая категория	Мужчины, женщины		1-4		3
Другие межрегиональные спортивные соревнования, в том числе являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, включенные в ЕКП	Весовая категория	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1-3		
		Юноши, девушки (16-18 лет)		1		

Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины		1-3		
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Весовая категория	Юниоры, юниорки (17-19 лет)		1-2		
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Весовая категория, абсолютная категория	Мужчины, женщины		1-2		
	Весовая категория	Юниоры, юниорки (18-20 лет)		1		
Иные условия	1. За другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП, у которых совпадают (в том числе или с чемпионатом России или с Кубком России или с первенством России): сроки проведения и спортивные дисциплины и возраст с полом участвующих в них спортсменов, за места или нормы соответствующие МС считается требованием КМС. 2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.					

[2]Включая спортивные дисциплины в наименованиях которых содержатся указанные слова.

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды выполняются с 11 лет

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Требование: количество побед (в том числе 3 «чисто»)					
		Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
		I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8
Первенство России	Юноши (16-18 лет)	10					
	Девушки (16-18 лет)	10	8				
	Юноши, девушки (14-16 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (12-14 лет)	10	8	6	10		
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Мужчины, женщины	10					
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	10	8				
	Юноши, девушки (16-18 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (14-16 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (12-14 лет)	10	8	6	10		
Спартакиада федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладного и (или) служебно-прикладного видов спорта, или образовательных организаций, находящихся в ведении такого федерального органа,	Юноши, девушки (14-16 лет)	10	8	6	10		

включенная в ЕКП, или Вооруженных Сил Российской Федерации, включенная в ЕКП	Юноши, девушки (12-14 лет)	10	8	6	10		
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (17-19 лет)	10	8				
	Юноши, девушки (15-17 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (14-16 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (12-14 лет)	10	8	6	10		
Другие межрегиональные спортивные соревнования, в том числе являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, включенные в ЕКП	Юноши, девушки (14-16 лет)	10	8	6	10		
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	10	8				
Кубок субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	10	8				
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (17-19 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (15-17 лет)	10	8	6	10		

	Юноши, девушки (14-16 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (12-14 лет)			6	10		
	Юноши, девушки (11-12 лет)				10	10	
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	10	8				
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (16-18 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (14-16 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (12-14 лет)			6	10	10	
	Юноши, девушки (11-12 лет)				10	10	2
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины	10	8	6			
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (16-18 лет)		8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (14-16 лет)			6	10	10	2
	Юноши, девушки (12-14 лет)				10	10	2
	Юноши, девушки (11-12 лет)				10	10	2
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины	10	8	6			
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (16-18 лет)		8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (14-16 лет)			6	10	10	2
	Юноши, девушки (12-14 лет)				10	10	2
	Юноши, девушки (11-12 лет)				10	10	2

Иные условия	1. В каждом столбце требований указано количество побед, которые необходимо одержать над спортсменами своего спортивного разряда, юношеского спортивного разряда соответствующего ближайшему предыдущему по отношению к выполняемому спортивному разряду, юношескому спортивному разряду (для выполнения III спортивного разряда спортсменом старше 17 лет, III юношеского спортивного разряда указанное количество побед необходимо одержать над спортсменами без спортивного разряда). Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменом более высокого спортивного разряда приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более двух побед, одержанных на разных спортивных соревнованиях. Победа в связи с неявкой соперника не засчитывается. 2. Количество побед необходимо набрать по сумме выступлений на спортивных соревнованиях на которых предусмотрено выполнение соответствующих спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов. 3. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «самбо»:

МСМК – спортивное звание «мастер спорта России международного класса»;

МС – спортивное звание «мастер спорта России»;

КМС – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

I – первый;

II – второй;

III – третий;

ЕКП – Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

3.5.Требования к организации и проведению врачебного контроля

3.5.1. Врачебный контроль (далее - ВК)

ВК за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером – преподавателем и за ходом учебно- тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВК 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.

ВК 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 ВК 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 ВК 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 ВК:

- 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).

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

ВК 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 ВК проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВК 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 - преподавателями, 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-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-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 планыучебно- тренировочного процесса.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Основные средства тренировки

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной)

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедерных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, высоту, через препятствие (манекен, стул и т. п.), кувырок из сходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; переворот вперед, боком; подъем разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперед с разбега.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (сальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270° из упора лежа.

Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, забегание на мосту с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в, руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером, подсечки по набивному и теннисному мячу (неподвижному, падающему, отскакивающему от земли), на тренажере «резиновый самбист», с резиновым амортизатором.

Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе и т. п., повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине, перекаты в сторону в захвате туловища с рукой, приседание, наклоны, бег, броски толчком рук вперед, назад (через голову), в сторону.

Парные упражнения: кувырки вперед я назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с
захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища, обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест» переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

Подвижные игры с элементами единоборств.

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т. п.).

Исходные положения: в начале и конце тренировки, соревновательной схватки, формы приветствия в стойке, стоя на коленях.

Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная.

Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата.

Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги. *Повороты:* налево - вперед направо - назад, направо - кругом (с поворотом на 180°).

Подготовка к броскам: выведением из равновесия назад, влево - назад, влево - в сторону, влево - вперед, вперед, вправо - вперед, в сторону, вправо -назад.

Положения борьбы лежа: стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

Перемещения в борьбе лежа: в стойке на одном колене; выседа вправо, влево в упоре лежа, подтягивание лежа на животе; упоре лежа отжимания волной; повороты на боку вокруг вертикальной оси, лежа на спине вращение ноги (ног) в коленной суставе, движения на мосту, лежа на спине перевороты сгибанием ног.

Взаиморасположения борцов при проведении приемов в стойке: атакующий в высокой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в средней стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках; атакующий в низкой стойке, атакуемый в высокой, средней, низкой стойках.

Группы начальной подготовки.
Техника борьбы самбо.
Борьба лежа.

Удержания. Сбоку. Захваты: руки и шеи, руки с упором другой в ковер, двух рук, шеи с рукой. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к атакуемому.

Сбоку лежа. Захваты: руки и шеи, шеи с рукой, шея и дальней руки Ситуации: атакуемый лежит на синие; атакующий лежит на животе сбоку от атакуемого, лицом к нему.

Поперек. Захваты: дальней руки, дальнего плеча из-под шеи, руки и дальнего бедра. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Защита: оттолкнуть атакующего голенями и предплечьями.

Со стороны головы. Захваты: двух рук сверху, двух рук снизу, пояса сзади двумя руками, туловища. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий на коленях со стороны его головы.

Переворот скручиванием. *Захватом руки и ноги изнутри.* Ситуация: атакуемый — в партере; атакующий — сбоку, грудью к противнику. Защита: лечь на живот, вытянув захватываемую руку вперед, не давать осуществить захват, выставит дальнюю ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Захватом руки и ноги снаружи. Ситуация: атакуемый в партере; атакующий - сбоку. Защиты: отставляя захватываемую ногу назад - в сторону переворота, развернуться грудью к атакующему и освободиться от захвата; лечь на живот, вытянув ноги, повернуться спиной к атакующему, поджав руки под себя.

Приемы классической и вольной борьбы.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через бедро. Ситуация: атакующий выполняет удержание сбоку.

Через предплечье. Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек.

Захватом руки между ног. Ситуация: атакуемый стоят в партере, лежит на спине, на животе, на боку. Способы разъединения сцепленных рук: с помощью подведения двух рук; подводя одну руку снизу и накладывая другую сверху, упираясь ногой в дальнее плечо; просовывая руку между предплечьями противника.

Узел поперек. Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек.

Узел ногой. Ситуация: атакующий выполняет удержание сбоку.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Ситуация: атакуемый—на спине; атакующий—со стороны ног. Варианты приема: с захватом разноименной ноги; с захватом одноименной ноги, с упором в подколенный сгиб другой ноги

Броски в стойке.

Задняя подножка под выставленную ногу. Захватом рукава и отворота; захватом разноименной руки и пояса; захватом руки и ноги. Ситуация атакующий

- в низкой стойке; атакуемый - в высокой. Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз или бедро со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

Передняя подножка. *Захватом руки и пояса; захватом руки.* Ситуация: атакующий - в средней стойке; атакуемый - в высоко. Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая повернуться противнику, перенести ногу через ногу атакующего, упереться коленом в подколенный сгиб атакующей ноги.

Передняя подсечка. *Захватом рук; захватом разноименного отворота и руки.* Ситуация: атакующий - в высокой стойке; атакуемый - в средней. Защита: сгибая ногу перенести ее через атакующую ногу, перенести дальнюю ногу через ногу атакующего, согнуть ноги, наклоняясь, оттолкнуть атакующего, захватить атакующую ногу.

Передняя подсечка с падением. *Ситуация: оба борца в средней стойке.* Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; перенести дальнюю ногу через атакующую ногу противника; наклоняясь; согнуть ноги и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Боковая подсечка. *Захватом рук снизу*; захватом разноименного отворота и руки при скрещивании ног. Ситуация: оба борца в высокой стойке. Защиты: перенести ногу через атакующую ногу противника, сгибая ее назад; наклоняясь, отставить ногу назад; прижать атакуемую ногу к ковру; захватить ногу атакующего; упереться рукой в бедро ноги атакующего.

Зацеп изнутри за разноименную ногу. *Захватом разноименного отворота и руки.* Ситуация: атакующий в средней стойке; атакуемый - в высокой. Защита: отставить ногу, выпрямляя руки, оттолкнуть атакующего, упереться ногой в ковер, выпрямляя ее и не давая оторвать от ковра, поднять зацепленную ногу вверх и перенести ее через ногу атакующего.

Зацеп изнутри за одноименную ногу. *Захватом одной руки:* захватом руки и пояса сзади; захватом руки и отворота. Ситуация: атакующий — в средней стойке; атакуемый - в высокой. Защита: отставить ногу назад, выпрямляя руки, оттолкнуть атакующего, захватить пояс со стороны атакующей ноги, свести ноги вместе и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

Выведение из равновесия рывком. *Захватом рукавом, захватом отворота и рукава, захватом руки и шеи, захватом руки и падением.* Ситуация: атакующий - в низкой стойке, атакуемый - в высокой. Защиты: переставить ноги в сторону рывка; сгибая ноги и отталкивая атакующего, наклониться вперед и шагнуть в сторону рывка; освободиться от захвата рукава резким рывком руки на себя.

Выведение из равновесия толчком. *Захватом руки и отворота*: рук и шеи. Ситуация: атакующий - в высокой стойке; атакуемый - в низкой. Защита: выпрямляясь, отставить ногу назад.

Бросок рывком за пятку изнутри. *Захватом разноименного рукава, отворота*. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в высокой. Защита: отставить ногу назад, отталкивая атакующего, упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь.

Захватом руки и ноги изнутри. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый — в высокой. Защита: упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего, захватывая шею и, упираясь предплечьем в грудь, накрывание дальней ногой перешагиванием, отставляя ногу назад, оттолкнуть атакующего.

Захватом ног - разводя ноги е стороны, вынося ноги в стороны, без отрыва от ковра (сбиванием). Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый — в высокой. Защита: отставить ноги назад, упереться рукой в плечо атакующего и увеличить дистанцию, отставить одну ногу назад, другую поставить между ног атакующего, после отрыва упереться стопами в ноги атакующего изнутри.

Бросок через голову с упором стопой в живот. *Захватом руки и пояса сзади*; *с захватом рук*. Ситуация: атакующий — в низкой стойке; атакуемый в высокой. Защиты: выпрямляясь, прогнуться назад, повернуться боком в сторону, сбрасывая атакующую ногу с живота; наклоняясь вперед, сбросить рукой ногу атакующего.

Бросок поворотом («мельница») захватом руки и ноги изнутри с колен, захватом руки и ноги изнутри. Ситуация: атакующий — в низкой стойке; атакуемый - в высокой. Защиты: отстаивать захватываемую ногу, упереться грудью в плечо атакующего; упереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу; зацепить ногу атакующего.

Броски подворотом (через бедро) - захватом руки и шеи; за хватом руки и пояс, захватом руки и разноименного отворота, захватом руки под плечо. Ситуация: атакующий — в средней стойке; атакуемый — в высокой. Защиты: захватив пояс и упираясь руками, не давать атакующему выполнить подворот сгибая ноги, упереться в таз атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Учебно-тренировочный этап.
Техника борьбы самбо.
Борьба лежа.

Удержания. Сбоку. Захваты: шеи, туловища, без захвата руки под плечо, с захватом голени, своего бедра, с накатом на туловище, дальней руки снизу, прижимая руку противника к туловищу, отворота куртки противника, с крестным захватом руки, рука с блокировкой головы. Ситуация: атакуемый—на спине; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: упереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу; повернуться на живот. Уходы: садясь; упираясь дальней рукой в ковер, а захваченной рукой — в плечо атакующего, отжимая голову дальней ногой, перетаскивая атакующего через себя: захватив его туловище и плотно к нему прижавшись; перетаскивая противника через мост; выкручиваясь в сторону атакующего; перетаскивая с узлом ноги.

Поперек. Захваты: зажимая ближнюю руку бедрами, прижимая ближнюю руку коленом к голове, просовывая руку противника под его пояс, захват одежды на дальнем боку, из-под туловища дальней руки. Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий на животе сбоку, прижимаясь грудью к туловищу атакуемого. Защиты: оттолкнуть атакующего; упираясь дальней рукой в грудь или подбородок, ближней рукой - в бедро. Уходы: сбиванием через голову захватом шеи и бёдра, шеи и пояса, переворотом на живот в сторону от атакующего, упираясь ближней рукой в его грудь или плечи.

Со стороны головы. Захваты: с обратным захватом руки своего пояса, ноги атакующего, скрещивая руки противника на груди, отворота куртки из-под головы. Ситуация: атакуемый — на спине; атакующий—на коленях со стороны головы, лицом к противнику. Защита: дать прижаться атакующему к своей груди. Уходы: к вращением в сторону захватом пояса, выведением рук в сторону; выкручиваясь.

Переворот толчком. Захватом рукава и пояса снизу, захватом ближней проймы. Ситуация: атакуемый на четвереньках; атакующий стоит сбоку. Защиты: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Волевые приемы на руки. Рычаг плеча, не разъединяя сцепленных рук. Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку, захватив ближнюю руку между ногами, перенеся свои ноги через шею и туловище противника. Защиты: убирай локоть вниз - на себя; поворачиваясь к атакующему грудью.

Способы разъединения сцепленных рук: сбиванием захвата сцепленных в замок рук движениями обеих рук в сторону больших пальцев; захватом локтевым сгибом запястья ближней руки атакуемого, мощным движением вверх к себе, отклоняясь назад на спину; обратным узлом на ближнюю руку; угрозой ущемления бицепса; ложась на бок; захватом дальнего бедра снаружи;

захватом разноименной рукой за пояс; ложась на спину в стону ног, с захватом своей куртки у шеи из-под сцепленных рук атукающего; узлом в сторону головы через ногу.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Ситуация: атакуемый — в высоком партере, широко расставив руки; атакующий — на коленях сзади или сбоку. Варианты приема: сбивая атакуемого; после удержания верхом; рычаг плеча; против удержания со стороны ног. Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс, встать в стойку оторвать атакующего от ковра.

Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Ситуация: атакующий - на животе; атакующий лежит сверху поперек. Защита: развернуть руку локтем вниз и столкнуть атакующего.

Болевые приемы на ноги. Узел ноги захватом голени под одноименное плечо и упором разноименной рукой в колено захваченной снаружи ноги, после удержания поперек. Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий — на коленях со стороны ног. Защиты: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; упереться рукой в свою ногу, не позволяя приблизить голень к голове.

Узел ноги ногой зацепом стопой разноименной голени, ногой через голень зацепом двух ног. Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий выполняет удержание верхом. Защиты: выпрямить ногу, повернуться на бок в сторону свободной ноги; упереться рукой в свою ногу или ногу атакующего; выпрямить ноги и освободиться от зацепа.

Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит, захватив разноименную ногу противника под плечо. Защиты: не дать зацепить ногу за подколенный сгиб; повернуться на живот, упереться ногой в ногу и освободить ногу от зацепа.

<u>Броски в стойке</u>.

Задняя подножка. Захватом за пояс сзади через одно плечо; со скрестным захватом рукавов, захватом руки и одноименной ноги, захватом ноги, захватом за ногу и шею, захватом пояса сзади и нырком под руку. Ситуация: атакуемый - в высокой фронтальной стойке, прогибается и сгибает ноги; атакующий — в средней односторонней стойке. Защиты: отставить ногу; упереться со стороны атакующей ноги; переставить ногу через атакующую назад.

Передняя подсечка. Захватом ноги. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке на средней дистанции, выставляет одну ногу вперед, сгибая колени; атакующий - в высокой односторонней стойке. Защиты: отставляя ногу назад, оттолкнуть атакующего; упереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего; отталкивая противника, отставить другую ногу назад.

Боковая подсечка. При отступлении атакуемого, при наступлении атакуемого, в темп шагов. Ситуация: оба борца - в высокой стойке, атакуемый далёко выносит ногу назад. Защиты: сгибал ногу, перечески ее через атакующую ногу назад; наклониться, отставить ногу назад; прижать атакуемую ногу к ковру и не дать сбить ее в сторону; толкнуть противника в сторону в сторону атакующей ноги, вынуждая поставить ее на ковер.

Подхват. Скрестным захватом отворотов, за пояс через одноименное плечо; изнутри в голень; изнутри в бедро, скрестным захватом рук. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке наклоняется вперед, ноги выпрямлены; атакующий - в средней односторонней стойке. Защиты: согнуть ноги, захватив пояс со стороны атакующей ноги; оттолкнуть противника и выпрямиться; перешагнуть черед атакующую ногу; захватить атакующую ногу.

Зацеп изнутри. За разноименную ногу скручиванъем в сторону опорной ноги, захватом шеи. Ситуация: атакуемый - в сред ней фронтальной стойке, широко расставил и согнув ноги; атакующий - в высокой односторонней стойке. Защиты: перенести ногу через атакующую и отставить ее назад; захватить пояс со стороны атакующей ноги; повернуться, толкал бедром внутрь атакующую ногу.

Броски за одну ногу. Захватом пояса, и одно голени изнутри; разноименной голени снаружи и упорно в колено изнутри; разноименной руки и одноименной ноги изнутри; разноименной руки и голени; голени спереди; захватом голени (пятки). Ситуация: атакуемый - в

низкой односторонней стойке; атакующий - во фронтальной стойке. Защиты: отталкивая атакующего, отставить ногу назад; освободиться от захвата поворотом захваченной ноги внутрь и оставлением ее в сторону; перешагнуть и накрыть атакующего.

Бросок захватом ног. Раздельным захватом ног, захватом одной ноги снаружи, другой изнутри, перехватом за ногу изнутри и за туловище. Ситуация: атакуемый - в высокой фронтальной стойке; атакующий - в средней или низкой стойке. Защиты: отставить ноги назад, упираясь в плечо атакующего; поместить захваченную ногу между ног атакующего, другую ногу отставить назад и упереться в плечо и таз противника; при отрыве от ковра зацепить ногу или упереться стопами в ноги атакующего изнутри.

Ножницы. Под обе ноги, под одну ногу. Ситуация: борцы — в разноименной стойке боком друг к другу. Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклон и присесть; захватить ногу атакующего.

Бросок через голову. С упором голенью в голень и с захватом руки, пояса на спине и руки, с упором стопой в сгиб тазобедренного сустава с захватом пояса на спине и куртки на шее, захватом пояса па спине и животе, с упором голенями в голени. Ситуация; оба борца — в низкой стойке. Защиты: приседая, выпрямиться; посылая таз вперед повернуться боком в сторону атакующего; сбить рукой в сторону ногу атакующего.

Броски поворотом (через бедро). Захватом пояса через разноименное плечо, захватом пояса через одноименное плечо. Ситуация: оба борца - в высокой стойке, атакуемый - наклоняется вперед. Защиты: захватить пояс, не давая выполнить подворот; прогнуться, соединить ноги и упереться боком в таз атакующего; согнуть ноги; выставить ногу зашагиванием в сторону поворота атакующего; зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

Броски переворотом захватом ноги. Передний переворот захватом руки и одноименного бедра; захватом руки и разноименного бедра; захватом руки, бедра и падением назад. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий - в средней. Защиты: присесть, отставить захватываемую ногу назад, увеличивая дистанцию.

Боковой переворот захватом бедра сбоку; захватом руки и бедра нырком под руку; с захватом туловища спереди; захватом голени сбоку. Ситуация: атакуемый - в высокой односторонней стойке выдвинув вперед одну ногу; атакующий - в средней стойке. Защиты: упираясь рукой в плечо и голенью в бедро, увеличить дистанцию; защепить ногу атакующего; развернуться грудью к атакующему; отставить ноги назад.

Тактика спортивной борьбы.

Тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетание захватов.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижение с одним захватом и изменением захватов.

Тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки - сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущим, бегущем. Тактика ведения поединка; простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Простейшие формы борьбы: находясь в обоюдном захвате, перетягивание партнера через черту, выталкивание из круга.

В стойке: находясь в обоюдном, захвате - перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вынесение из круга, выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия, толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одой линии.

В партере: борьба за захват и удержание партнера из разных, исходных положений: сиди спиной друг я другу, стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу, лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг (другу, один на животе, другой на спине, одни на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате к др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

Учебные схватки: для отработки техники захватом, передвижений приемов, защит и контрприемов.

3.7. Система психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

3.7.1.. Психорегуляция - регуляция (приводить в порядок – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов) психических состояний

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия (электро + лат. analgesia без боли - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определённой силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений).
- специальные пленэрные (живопись, передающая естественное освящение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе) аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных (достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию) воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная (возникающая в самом организме) тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным (оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций) эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психурегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации (состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели).

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

3.7.2. Релаксация - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

3.7.3. Другие методики.

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,
- пр.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни 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, 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.*

Меры по 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 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;

3.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью; должны научиться вместе с тренером проводить разминку. 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Содержание инструкторской и судейской практики на тренировочном этапе.

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Количество часов
1	Инструкторская	Овладение принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	4
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов, находить ошибки и уметь их исправлять.	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
3	Инструкторская	Обучение проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	6
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	8
4	Инструкторская	Обучение самостоятельному ведению дневника: учету тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	7
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	7

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, должны принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя глав-

ного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту

Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования.

Год обучения	Вид практики	Содержание практики	Количество часов
1	Инструкторская	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрировать технические действия, выявлять и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.	12
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	12
2	Инструкторская	Самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
	Судейская	Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских со-ревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.	18
	Инструкторская	Самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомство с документами планирования и учета тренировочной работы в СДЮСШОР. Проводить тренировочные занятия в группах.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18

IV. Система контроля и зачётные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.

10—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии окончательного формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке спортсменов;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляться различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта САМБО.

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	З
Сила	З
Выносливость	З
Гибкость	З
Координация	З

Условные обозначения:
З - значительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе ГНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На УТ(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе ВСМ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

4.3. Виды контроля спортивной подготовки.

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

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 аттестационных 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.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо",
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 ноября 2022 г. N 1073

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "самбо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,2	6,4

1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7

Приложение N 8
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "самбо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19	25
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			25	28
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			21	26
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение N 9
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "самбо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			18	20
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17	20
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение N 10
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "самбо", утвержденному приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. N 1073

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "самбо"

N п/п	Упражнения	Единица	Норматив

		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			18	20
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17	20
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

V. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список библиографических источников.

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков. М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. *Ионов С. Ф., Ципурский И. Л.* Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. М.: ФиС, 1982.
6. *Рудман Д. Л.* Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. М.: ФиС, 1983.
7. *Харлампиев А. А.* Система самбо. Боевое искусство. М.: Советский спорт, 1995.
8. *Чумаков Е. М.* Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. *Чумаков Е.М.* Тактика борца-самбиста. М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. *Чумаков Е.М.* Физическая подготовка борца. М.: РГАФК, 1996.
11. *Иванцкий М. Ф.* Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. М.: Терра-Спорт, 2003.
12. *Кулиненков О. С.* Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.
М.: Советский спорт, 2001.
13. *Лукашов М.Н.* 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
14. *Лукашов М.Н.* Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
15. *Лукашов М.Н.* Слава былых чемпионов. - М.: ФиС, 1976.
16. *Макарова Г. А.* Практическое руководство для спортивных врачей. Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
17. *РудманД.Л.* Самбо. М.: Терра-Спорт, 2000.
18. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. , М.: Советский спорт.
19. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. М: Советский спорт, 1997.
20. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 1998.
21. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. М.: Советский спорт, 1998.
22. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. М.: Советский спорт, 2000.
23. *Эйгиминас П. А.* Самбо: Первые шаги. М.: Физкультура и спорт, 1992.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов.

1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 **№1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Министерства спорта РФ от 24 марта 2022 г. N 222 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо"
2) Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021гг
//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/
3) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку
4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru