МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АРКТИКА»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании тренерско-методического совета,  протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБУ «СШ «Арктика»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Е. Орлов  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 |

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта

**САМБО**

Срок реализации программы: 6 лет

Разработана на основании

Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта самбо,

утвержденного приказом Минспорта России

от 12.10.2015№ 932.

г. Муравленко,

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc3302808)

[Паспорт программы 3](#_Toc3302809)

[Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса 3](#_Toc3302810)

[Структура системы многолетней спортивной подготовки 4](#_Toc3302811)

[НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 4](#_Toc3302812)

[Организация тренировочного процесса 4](#_Toc3302813)

[Продолжительность этапов 5](#_Toc3302814)

[Предельные тренировочные нагрузки 6](#_Toc3302815)

[Соотношение объемов тренировочного процесса 6](#_Toc3302816)

[Планируемые показатели соревновательной деятельности 6](#_Toc3302817)

[Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 7](#_Toc3302818)

[Режим тренировочной работы, количественный и качественный состав групп, требования по спортивной подготовке 8](#_Toc3302819)

[Индивидуальная спортивная подготовка 9](#_Toc3302820)

[Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 9](#_Toc3302821)

[Структура годичного цикла 11](#_Toc3302822)

[МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 12](#_Toc3302823)

[Рекомендации по проведению тренировочных занятий 12](#_Toc3302824)

[Объемы тренировочных нагрузок 15](#_Toc3302825)

[Рекомендации по планированию спортивных результатов 15](#_Toc3302826)

[Требования техники безопасности при занятиях спортом. Общие правила безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий. 21](#_Toc3302827)

[Требования техники безопасности 21](#_Toc3302828)

[Антидопинговые мероприятия 23](#_Toc3302829)

[Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 23](#_Toc3302830)

[Восстановительные средства 24](#_Toc3302831)

Планы инструкторской и судейской практики………………………………………….….24

Планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий……………………….25

[СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 24](#_Toc3302832)

[ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 33](#_Toc3302833)

[ПРИЛОЖЕНИЯ](#_Toc3302834)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Паспорт программы

Программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» разработана тренерами Репушко Д. А., Габуровым Р. Р., Гребенюк Е.П.

**Правообладатель программы:** муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Арктика».

**Нормативную правовую основу** разработки программы составили:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (утв. приказом Минспорта России 12.10.2015 N 932);

- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554.

**Требования к начальному уровню образования** не предъявляются.

**Специальные требования:** прохождение индивидуального отбора.

**Возраст спортсменов –** от 10 до 18 лет.

Обучение осуществляется на протяжении 6 лет, которые включают этапы начальной подготовки (2 года) и тренировочный (спортивной специализации) (4 года).

**Основной целью** программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва города Муравленко, для сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа.

**Задачи программы:**

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия спортсменов в соревнованиях окружного, федерального и международного уровней.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

## Характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

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

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

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.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского 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.

Спортивные дисциплины по виду спорта самбо классифицируются по весовым категориям: от категории 26 килограммов до абсолютной (свыше 100 килограммов).

## Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура системы многолетней спортивной подготовки, представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

При осуществлении спортивной подготовки в учреждении устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. Этап начальной подготовки (группы НП) – 2 года: периоды первого и второго ода обучения.

2. Тренировочный этап (группы ТГ) – 4 года, период спортивной специализации.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта самбо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактических и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

# НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## Организация тренировочного процесса

Тренировочный процесс в учреждении по виду спорта самбо осуществляется в соответствии с тренировочным планом, рассчитанным на спортивный сезон и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. В каникулярное время в соответствии с финансовыми возможностями МБУ «Спортивная школа» могут быть организованы в установленном порядке отдых и (или) оздоровление спортсменов в спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях с круглосуточным или дневным пребыванием, проведение тренировочных сборов.

Спортивный сезон начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа 2021 года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учетом мнения тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других организациях.

В целях содействия гармоничному развитию личности тренер систематически осуществляет контроль за успеваемостью спортсменов, дисциплиной и их учебной деятельностью, поддерживая постоянную связь со специалистами общеобразовательных организаций и родителями спортсменов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерско-методического совета могут продолжать спортивную подготовку повторно, до успешной сдачи предъявляемых требований.

Лица, проходящие спортивную подготовку тренировочного этапа, последнего года обучения, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, до окончания общеобразовательных учреждений.

Лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерско-методического совета при персональном разрешении врача.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе первого, второго года обучения (этапе спортивной специализации) «второй юношеский спортивный разряд»;

- на тренировочном этапе третьего года обучения (этапе спортивной специализации) «первый юношеский спортивный разряд»;

- на тренировочном этапе четвёртого года обучения (этапе спортивной специализации) « третий спортивный разряд»;

- успешной сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки в группы на всех этапах.

**Продолжительность этапов**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта самбо представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки,

минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки

и оптимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12-18 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 10-16 |

## Тренировочные нагрузки

Для каждого этапа спортивной подготовки по годам обучения определены **нормы тренировочной нагрузки** (таблица 2).

Таблица 2

Нормативы объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 624 | 936 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 156 | 312 | 312 | 312 | 312 |

## 

## Соотношение объемов тренировочного процесса

Соотношение объемов тренировочного процесса определено ФССП по виду спорта самбо (таблица 3).

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной

подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы спортивной подготовки (%)** |  | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **НП-1** | **НП-2** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 34 | 35 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 15 | 14 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 44 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Соревнования | **-** | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | ИТОГО | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

## Планируемые показатели соревновательной деятельности

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице 4 и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки (таблица 4).

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Организовываются дополнительные соревнования (первенства «СШ» и т.п.) и контрольные испытания.

Таблица 4

Планируемы показатели

соревновательной деятельности по виду спорта самбо

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | - | - | 1 | 1 |
| Всего соревновательных поединков | - | 10 | 10 | 10 | 15 | 15 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- наличие медицинской справки о допуске к занятиям.

План физкультурных и спортивных мероприятий является неотъемлемой частью программы и представлен в приложении 2.

## Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские обследования лиц, желающих пройти спортивную подготовку, и спортсменов учреждения осуществляет ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская городская больница» (далее ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ»).

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только при сдаче контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (индивидуальный отбор), наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям самбо.

Индивидуальный отбор предусматривает проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. При этом учитывается, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Индивидуальный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Индивидуальный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки (таблица 5).

Таблица 5

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

по виду спорта самбо

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Таблица 6

## Режим тренировочной работы, количественный и качественный состав групп, требования:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Оптимальное число спортсменов в группе | Функциональные группы | Максимальное количество тренировочных часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец спортивного сезона |
| начальной подготовки | 1-й год | 10 | 12-18 | 1 | 6 | Нормативы по ОФП и СФП |
| 2-й год | 10 | 12-18 | 1 | 9 |
| тренировочный | 1-й год | 12 | 10-16 | 1 | 12 | Нормативы по ОФП, СФП, техническое мастерство,  количество и результаты участия в спортивных соревнованиях, наличие разряда |
| 2-й год | 12 | 10-16 | 1 | 12 |
| 3-й год | 12 | 10-16 | 1 | 18 |
|  | 4-й год | 12 | 10-16 | 1 | 18 |

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом, определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнования;

3 группа - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

**Индивидуальная спортивная подготовка**

На реализуемых в учреждении этапах спортивной подготовки: начальном и тренировочном-индивидуальная спортивная подготовка не осуществляется.

**Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Спортивная подготовка по виду спорта самбо в 2020-2021 году осуществляется на базе МСЗ «Зенит» и МАУДО «Центр детского творчества» и включает:

-  тренировочные спортивные залы, тренажерные залы;

- раздевалки, душевые.

Медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428) расположен на базе ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ», режим работы установлен ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ».

Финансовое обеспечение спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки организации, должно соответствовать таблице 7.

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гонг | штук | 1 |
| 3. | Доска информационная | штук | 1 |
| 4. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 5. | Игла для накачивания спортивных мячей | штук | 5 |
| 6. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 8. | Ковер самбо (12х12 м) | комплект | 1 |
| 9. | Кольца гимнастические | пара | 1 |
| 10. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 11. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 12. | Макет автомата | штук | 10 |
| 13. | Макет ножа | штук | 10 |
| 14. | Макет пистолет | штук | 10 |
| 15. | Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 16. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 17. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 18. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 19. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 21. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 22. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 23. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 24. | Палка | штук | 10 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 27. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское механическое | комплект | 1 |

Спортивная экипировка представлена в таблице 8.

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование спортсмена представлена в таблице 9. Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка приобретается и обновляется на средства, выделяемые учреждением.

Таблица 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки самбо | пар | на спортсмена | - | - | 2 | 0,5 |
| 2. | Куртка самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на спортсмена | - | - | 2 | 0,5 |
| 3. | Футболка белого цвета для женщин | штук | на спортсмена | - | - | 2 | 0,5 |
| 4. | Шорты самбо (красные и синие) | комплект | на спортсмена | - | - | 2 | 0,5 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на спортсмена | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Шлем для самбо (красный и синий) | комплект | на спортсмена | - | - | 1 | 1 |

## Структура годичного цикла

Периоды тренировочного процесса обеспечивают достаточную свободу в его планировании (таблица 10). В соответствии с внешними факторами, такими как календарь соревнований и сезонные изменения, в программе отражены наличие пиковых фаз и возможные ограничения. В результате чего тренер выбирает последовательность, содержание и продолжительность тренировочных циклов и определяет специфику средств и методов для каждого из них.

Таблица 10

Продолжительность тренировочных периодов и циклов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период тренировки | Длительность | Способ планирования |
| Четырёхлетний цикл | Четыре года - период между Олимпийскими играми | Долгосрочный |
| Макроцикл | Один год |
| Мезоцикл | Месяц | Среднесрочный |
| Микроцикл | Одна неделя или несколько дней | Краткосрочный |
| Тренировка | Несколько часов |
| Тренировочное упражнение | Минуты |

Годичный тренировочный цикл спортсменов этапа начальной подготовки включает периоды – восстановительный, подготовительный, соревновательный и переходный (таблица 11).

Таблица 11

Общая характеристика периодизации тренировочного процесса

тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Этап** | **Цели** | **Тренировочная нагрузка** |
| Подготовительный | Общеподготовительный | Увеличение уровня развития общих двигательных способностей. Расширение набора различных двигательных навыков | Относительно большой объём и сниженная интенсивность основных упражнений; большое разнообразие тренировочных средств |
| Специально  Подготови  тельный | Увеличение уровня специальной подготовленности; совершенствование более специализированных двигательных и технических возможностей | Объём тренировочной нагрузки достигает максимума; интенсивность увеличивается выборочно |
| Соревновательный | Соревнова  тельной  подготовки | Совершенствование специальной подготовленности по виду спорта, технико-тактических навыков; формирование индивидуальных схем успешного выполнения соревновательного упражнения | Стабилизация и сокращение объёма тренировочной нагрузки одновременно с увеличением интенсивности специальных упражнений по виду спорта |
| Переходный | После соревновательного периода | Стабилизация достигнутого уровня | Средние тренировочные нагрузки, использование специфических по виду спорта средств и методов |
| Восстанови  тельный | Активный отдых | Уменьшенные нагрузки, направленные на активное восстановление |

# МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

# Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Многолетняя подготовка спортсменов рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложная специфическая система со свойственными ей особенностями и учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Соответственно тренировочные средства и методы в процессе всех лет занятий претерпевают значительные изменения.

Методические и организационные особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

* тренировочные занятия со спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной специализации);
* тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
* в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием;
* надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, решение функциональных возможностей организма;
* с возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП и ТТМ; из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки;
* необходимо учитывать особенности построения школьного образовательного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определённой структуры, представляющей собой устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Эффективность занятий в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учёта индивидуальных особенностей спортсменов.

Структурной единицей тренировочного процесса является тренировочное занятие. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- подготовительная часть (30 - 35% от всего времени занятия), предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

- основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

- заключительная часть (5 - 10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части.

Теоретическая подготовка осуществляется в форме 5-10 минутных бесед.

В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик игровых видов спорта и атлетических упражнений.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные самбисты должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности для зачисления на тренировочный этап.

Основные средства тренировочных воздействий:

* + ОРУ (с целью создания школы движения);
  + подвижные игры и игровые упражнения;
  + элементы акробатики;
  + всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
  + метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
  + спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

Основные направления тренировки. Этап начальной подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий в тренировочных группах, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки ещё существует опасность перегрузки детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин.), с чередованием активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с спортсменами этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить тренировочный процесс организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого напряжения. Комплексы на развитие быстроты применяют в начале основной части тренировки, после разминки, когда степень возбуждения ЦНС оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах начальной подготовки с ориентацией на самбо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные (специфические требования технических действий), с другой стороны - на обеспечение определённых навыков страховки и самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы самбо.

Обучение технике борьбы самбо на этом этапе осуществляется на основе обучения базовых элементов: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части тренировки), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на этапе НП. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении ОРУ, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Спортсменам необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

* состояние здоровья юного спортсмена;
* показатели телосложения;
* степень тренированности;
* уровень подготовленности;
* величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На тренировочном этапе главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Выполняется дальнейшее расширение арсенала технико-­тактических навыков и приёмов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольных испытаниях).

На тренировочном этапе продолжает закладываться основа овладения спортивным мастерством. На данном этапе направленность подготовки может характеризоваться затратами энергии на общую и специальную подготовку. Все соревнования на этом этапе рассматриваются как промежуточные, второстепенного значения и их задача выявление недостатков, корректировка задач тренировок.

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, и пр. Комплекс методик позволит определить:

* состояние здоровья юного спортсмена;
* показатели телосложения;
* степень тренированности;
* уровень подготовленности;
* величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.  
 Основной формой организации проведения тренировочного процесса на любом этапе подготовки являются тренировочные занятия, возможна очная и дистанционная формы обучения, для обеспечения непрерывности освоения спортсменами программы спортивной подготовки.

Тренировочный процесс, реализуемый, в дистанционной форме предусматривает:

- значительную долю самостоятельных тренировочных занятий спортсменов, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий;

- регулярный систематический контроль за тренировочным процессом спортсменов;

- методическое обеспечение тренировочного процесса (по требованию).

**Объемы тренировочных нагрузок у**становлены в годовом плане, который является неотъемлемой частью программы (приложение 1).

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязатель­ные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей спортсмена и ценностей, присущих его лично­сти, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью, как физическому, так и моральному.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

**Содержание спортивной подготовки**

**Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения.** Построения и перестроения; Повороты; Различные виды ходьбы и бега.

**Освоение комплексов специальных физических упражнений.** Использование упражнений, сходных с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. Контроль за расслаблением мускулатуры, сохранением равновесия, чувством изменения времени, ориентировкой в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент "отрыва" его от ковра).

**Круговая тренировка** - выполнение комплексов физических упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовой выносливости и специальной выносливости.

**Воспитание скоростно-силовой выносливости**: Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с., отдых между сериями 30 с., между кругами 4-6 минут.

1-2 серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4 серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо, 5 серия - имитация броска через грудь.

**Воспитание специальной выносливости:** Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват- 1 минута; 2-я станция - борьба лежа ( 30 с. в атаке, 30 с. в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5 станция - борьба без курток - 2 минуты; 6 станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват -1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

**Развитие основных физических качеств.** Упражнения для развития быстроты: бег 30 м., 60 м., 100 м., подтягивания на перекладине за 20 с., опорные прыжки через партнера, сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание туловища лежа на спине за 20 с.,

Упражнения для развития выносливости: бег - 400м., 800 м., кросс - 75 минут бега по пересеченной местности, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью и без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития силы: приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади, упражнения на борцовском мосту, упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Упражнения для развития координации и ловкости: кувырки вперед, назад, самостраховки вперед, назад, вправо, влево, перевороты в сторону, подъем разгибом.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

**Специальная физическая подготовка.**

**Развитие специальной силы.** Применение разновидностей схваток:

1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;

2) схватки «игрового характера»;

3) схватки на броски с падением;

4) схватки на использование усилий партнера;

5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;

6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложении силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Даётся задание выполнять

приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

**Развитие специальной выносливости.**

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками является разновидность предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом самбиста.

**Развитие специальной быстроты.**   Минимальная скорость движения самбиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

изменения последовательности выполнения элементов технического

действия;

сложения скоростей движения:

сложения сил;

уменьшения пути движения;

уменьшения момента инерции;

уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наслоения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих ли защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника самбист может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия: в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить самбиста применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, самбист совершенствует способность применять быстроту в схватках.

**Развитие специальной ловкости.** Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда самбист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

**Технико-тактическая подготовка**

**Освоение основ технических и тактических действий**

Освоение подготовительных, наступательных и оборонительных тактических действий. Изучение способов маневрирования, которое осуществляется при помощи передвижений по рингу и заключается в изменении или сохранении дистанции до противника, канатов и углов ринга, изменении местоположения боксера относительно противника. Основная цель маневрирования состоит в ограничении свободы передвижений противнику, а самому не быть стесненным в этом отношении.

**Индивидуальные технико-тактические действия**

Индивидуальные технико-тактические действия: технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника.

**Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.**

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксеров различных стилей (нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши), планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя

**Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий.** Индивидуальная отработка технико-тактических действий в зависимости от стиля боя.

**Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика.**

**Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий**

Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

**Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.** Просмотр боев известных спортсменов, изучение тактических приемов и технических ошибок. Анализ боев юных боксеров с учетом тактических ошибок соперников.

**Психологическая подготовка**

**Развитие волевых качеств самбиста.**

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность, их развитие в тренировочном процессе, при выполнении различных требований спортивной деятельности. Введение дополнительных трудностей и помех в тренировке для совершенствования волевых способностей. Варианты тренировок с «неудобным» противником; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Индивидуальное выполнение рекордных нагрузок.

**Специальная психологическая подготовка**

Формирование и совершенствование целостной готовности самбиста для участия в каждом соревновании.

Этапы специальной психологической подготовки самбиста к конкретным соревнованиям:

1. психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки;
2. психологическая подготовка к соревнованиям;
3. психологическое воздействие во время схватки;
4. психологическое воздействие на протяжении всего турнира;
5. психологическое воздействие после окончания соревнований.

**Теоретическая подготовка**

**История развития борьбы самбо.** Распространение борьбы самбо как вида спорта в России и мире. Великие спортсмены СССР и России. Самбо в СССР. Российское самбо на современном этапе.

**Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Философия спортивных единоборств. Важность психологической подготовки в единоборствах

Предмет психологии спорта. Особенности психологической подготовки в единоборствах. Основные задачи психологической подготовки в единоборствах. Упражнения для психологической подготовки

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

История развития современного спорта и проблемы спорта в России. Социальное и педагогическое значение спорта. Современный ценностный потенциал и значение спорта в жизни человека. Значение спорта и физкультуры в нашей жизни.

**Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки.** Характеристика спортивной тренировки. Физическая подготовка спортсмена. Общепедагогические методы спортивной тренировки. Практические методы спортивной  тренировки. Взаимосвязь закономерностей и  принципов  спортивной  тренировки.

**Неспецифические средства спортивной тренировки**:

-словесные и наглядные воздействия;

-дополнительные воздействия (тренажёрные устройства и специальное оборудование; естественно-средовые и гигиенические факторы);

-средства восстановления и повышения работоспособности (режим дня, питание, массаж, процедуры, фармакология).

**Специфические -** физические упражнения. Основными средствами спортивной тренировки являются **физические упражнения:**

**1)***общеподготовительные упражнения* - способствуют расширению двигательных навыков и умений, разностороннему развитию всех физических качеств и функциональных возможностей, обеспечивают активный отдых; включают упражнения из избранного и других видов спорта;

**2)** *специально-подготовительные упражнения* - включают элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

**3)** *соревновательные упражнения* - выполняются в условиях реальных соревнований и специально моделируемой соревновательной обстановке, регламентируются правилами вида спорта.

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.** Цель, задачи, характерные черты спортивной подготовки. Виды подготовки: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая. Спортивные соревнования, как средство и метод подготовки спортсмена. Физическая подготовка: общая и специальная. Особенности тренировочного процесса по самбо

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Правила соревнований по борьбе самбо. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

**Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность.** Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.** Общий обзор строения и функций организма человека. Основные сведения о системах органов человека. Свойства и функции систем органов

**Гигиенические знания, умения и навыки.** Основы формирования знаний о гигиене. Определение понятия «гигиенические умения и навыки». Необходимость их формирования. Содержание гигиенических умений и навыков детей разных возрастных групп.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.** Режим дня, его значение. Закаливание как основа здорового образа жизни. Принципы закаливания. Учет индивидуальных особенностей человека. Основные методы закаливания

**Основы спортивного питания.** Влияние спортивного питания на физическое развитие организма юного спортсмена. Методические отслеживания влияния спортивного питания в физическом развитии юного спортсмена. Виды спортивного питания. Выбор питания. Основной принцип. Скорость усваивания. Витамины. Дозировка. Рекомендации. Состав спортивного питания

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.** Оборудование и инвентарь спортивных залов должны быть исправны и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке В спортивных залах необходимо ежедневно проводить влажную уборку, а один раз в неделю - генеральную уборку с мытьём полов, стен и чисткой оборудования.

**Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.** Общие правила безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий.

**Требования техники безопасности при занятиях спортом.** Общие правила безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании занятий.

**Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовки свыше одного года и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены 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: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны, научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей группе, других группах, ведение протоколов соревнований.

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

**Требования техники безопасности**

Общие положения.

Посещать тренировки могут только те спортсмены, которые не имеют медицинских противопоказаний от врача по состоянию своего здоровья и имеют соответствующую медицинскую справку.

Приступать к занятиям спортсмен может только после того, как ознакомится с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях.

**Основные требования**

Каждый спортсмен должен приготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 2 – 3 часа до начала занятий: тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на борцовском ковре, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских стенок» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий.

Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

При малейшем недомогании спортсмен должен предупредить об этом тренера. Спортсмены всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

Все команды на тренировочном занятии должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю, нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

Необходимо выполнять правила построения и поведения, соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между спортсменами, чтобы случайно не задеть товарища во время занятия во время выполнения упражнений: махов, ударов руками или ногами. Случайные столкновения могут привести к травме.

Если спортсмен чувствует, что какое-то упражнение для него слишком тяжелое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку.

При отработке приемов в парах каждый спортсмен должен быть осторожным   
и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении болевых приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжению сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому спортсмену надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатических кувырках). Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать борцовский прием необходимо убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов, прежде чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если спортсмен в чем-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

При объяснении тренером новых упражнений, а также бросковой и ударной техники, спортсмены обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не мешать своим товарищам, а также не прерывать и не комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении спортсменами изучаемой техники.

При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема или иных действий необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой по партнеру или ковру, и/или четко произнести слово: «ЕСТЬ!». В этом случае партнер обязан немедленно закончить выполнение болевого приема или ослабить давление на ту часть тела, в которой возникла боль.

При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно, немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении вреда своему партнеру виновный отстраняется от выполнения данных упражнений, публично извиняется перед своим партнером и спортсменами за недостойное поведение. В случае отказа спортсмена выполнять данное дисциплинарное требование он отстраняется от тренировки до конца занятия.

Ношение спортсменами каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий.

Все спортсмены обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

**Запрещается**

Вести схватку/спарринг в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с более слабыми спортсменами или младшими по возрасту, стажу занятий, а также в целях «выяснения личных отношений» или демонстрации своего превосходства перед другими спортсменами.

Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может «держать» удар в открытые участки тела – а также ставить другие опасные для здоровья эксперименты. Отрабатывать запрещенную технику с полным контактом.

Каждый спортсмен должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, касающиеся тренировочного процесса и безопасности, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья и могло бы привести его самого, партнера или окружающих к травме.

Спортсмен, нарушивший Правила по технике безопасности (или намеренно нанесший вред здоровью кого-либо), несет персональную ответственность за последствия своих действий.

На занятиях в учреждении необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоят на первом месте, и каждый спортсмен хочет, должен и обязан вернуться домой здоровым.

## Антидопинговые мероприятия

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте (таблица 12).

Таблица 12

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения |
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 3. | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 5. | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |

## Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный, педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности.

2. Углубленные комплексные медицинские обследования.

3. Этапные комплексные обследования.

4.Текущие обследования.

Биохимический контрольосуществляется специалистами ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ» по утвержденному графику углубленных медицинских обследований спортсменов. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## Восстановительные средства

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Таблица 12

План инструкторской и судейской практики для групп на тренировочном этапе 3 года обучения по самбо

|  |  |
| --- | --- |
| Вид практики | Содержание практики |
| Инструкторская | Спортсмены обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. |
| Судейская | Участие в судействе соревнований в качестве секундометриста, бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. |

**Планы мероприятий (Приложение 2)**

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Контроль освоения программы спортивной подготовки осуществляется путем оценки усвоения программного материала по видам спортивной подготовки.

Контрольные испытания спортсменов проводятся ежегодно в конце спортивного сезона. Сроки и порядок проведения контрольных испытаний утверждается распорядительным актом по учреждению.

Прием контрольных нормативов будут проводиться в апреле 2021года, а контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки будут проводиться в августе 2021 года.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочного этапа проводится  в соответствии с нормативами по самбо определенными федеральным стандартом спортивной подготовки.

По итогам сдачи контрольных испытаний заполняется протокол.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группу на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 3 1 кг,  весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м (не более 11,3 с) | | Бег 60 м (не более 12,0 с) | |
| Выносливость | | Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с) | | Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с) | |
| Силовые качества | | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз) | |
| Сила | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места (не менее 1 40 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг,  весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | | | | |
| Скоростные качества | | Бег 60 м (не более 1 1 ,3 с) | | Бег 60 м (не более 1 1,8 с) | |
| Выносливость | | Бег на 500 м (не более 2 мин 10с) | | Бег на 500 м (не более 2 мин 30с) | |
| Силовые качества | | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 9 раз) | |
| Сила | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг,  весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг,  весовая категория 65+ кг | | | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,8с) | | Бег 60 м (не более 12,1 с) | |
| Выносливость | Бег на 500 м (не более 2 мин 20 с) | | Бег на 500 м (не более 2 мин 40 с) | |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз) | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 4 раз) | |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1 40 см) | | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | |

**Контрольные нормативы по ОФП, СФП для группы начальной подготовки второго года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,3 с) | Бег 60 м  (не более 11.8 с) |
| 2.Выносливость | Бег 500 м (не более 1,57 мин) | Бег 500 м (не более 2 мин 10 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 9 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 11 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 6 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с  (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,2 с) | Бег 60 м  (не более 11,6 с) |
| 2.Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин) | Бег 500 м (не более 2 мин 10 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 9 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 11 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 7 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с  (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 11,7 с) | Бег 60 м  (не более 12,1 с) |
| 2.Выносливость | Бег 500 м (не более 2 мин 10 с) | Бег 500 м (не более 2 мин 30 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 4 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 6 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 3 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с  (не менее 12 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с  (не менее 10 раз) |
| Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |

Подведение итогов тестирования по ОФП, СФП проводится по формуле «зачтено-не зачтено».

«Зачтено» - при условии сдачи 5 видов нормативов из 6.

«Не зачтено» - при условии сдачи менее 5 нормативов из 6.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| физическое качество | Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10 с) | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 2 мин 50 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 20 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 7 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 9,8с) | Бег 60 м  (не более 10,1 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 9 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 33 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 7 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | Бег 60 м  (не более 10,6 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 3 мин 18 с) | Бег 800 м  (не более 3 мин 42 с) |
| Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) |
| Сила | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 4 раз) |
|  | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 7 раз) | Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на тренировочном этапе второго года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10 с) | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 2 мин 45 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 12 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 7 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 4 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,8 с) | Бег 60 м  (не более 10,2 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 5 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 12 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 7 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 4 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,2 с) | Бег 60 м  (не более 10,6 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 35 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 12 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 9 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 9 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 4 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 7 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 4 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Подведение итогов тестирования по ОФП, СФП проводится по формуле «зачтено-не зачтено».

«Зачтено» - при условии сдачи 5 видов нормативов из 6.

«Не зачтено» - при условии сдачи менее 5 нормативов из 6.

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на тренировочном этапе третьего года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,9 с) | Бег 60 м  (не более 10,2 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 2 мин 35 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 5 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее9 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 13 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 10 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 8 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 5 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,7 с) | Бег 60 м  (не более 10,1 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин ) | Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 9 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 13 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 10 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 8 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 5 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10,1 с) | Бег 60 м  (не более 10,5 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин 5 с) | Бег 800 м (не более 3 мин 25 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 9 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 13 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 10 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 10 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 5 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 8 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 5 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 175 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 165 см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Подведение итогов тестирования по ОФП, СФП проводится по формуле «зачтено-не зачтено».

«Зачтено» - при условии сдачи 5 видов нормативов из 6.

«Не зачтено» - при условии сдачи менее 5 нормативов из 6.

**Нормативы общей физической и специальной подготовленности**

**на тренировочном этапе четвертого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,8 с) | Бег 60 м  (не более 10,1 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 2 мин 25 с) | Бег 800 м (не более 3 мин.) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 14 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 11 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 11 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 6 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 9 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 9,6 с) | Бег 60 м  (не более 10 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 2 мин 55) | Бег 800 м (не более 3 мин 5 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 14 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 11 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 11 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 6 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 9 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 175см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг | | |
| 1.Скоростные качества | Бег 60 м  (не более 10 с) | Бег 60 м  (не более 10,3 с) |
| 2.Выносливость | Бег 800 м (не более 3 мин ) | Бег 800 м (не более 3 мин 15 с) |
| 3.Силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 14 раз) |
| 4.Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 11 раз) |
| Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 11 раз) | Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (не менее 6 раз) |
| Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 9 раз) | Приседание со штангой  (весом не менее 100% собственного веса)  (не менее 6 раз) |
| 5.Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |
| 6. Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Контрольные упражнения по технической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Демонстрация правильной техники (оценка зачтено) |
| 11. | Акробатика:  а) Кувырок в высоту  б) кувырок назад с выходом на кисти  в) подъем разгибом с опорой на спину партнера | Умение работать в паре с партнером. Выполнение в одном темпе без потери равновесия. Правильная амортизация руками. |
| 22. | Приемы в партере:  А) рычаг локтевого сустава с захватом руки между ног  Б) рычаг локтевого сустава лежа на животе  В) рычаг локтевого сустава через бедро от удержания сбоку | Демонстрация без ошибок с названием приемов. |
| 33. | Выполнение бросков:  А) бросок через бедро  Б) бросок через плечо  В) передняя подножка  Г) Задняя подножка | Демонстрация без ошибок с названием приемов. |

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденный приказом Минспорта России от 12.10.2015 г. № 932.

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".

**Учебно-методическая литература**

1. Самбо примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков.-М.: Советский спорт, 2005.-240с. 2. Борьба самбо: Справочник/автор – составитель Е.М.Чумаков – М.: Физкультура и спорт, 1985г.

3. Индивидуальное планирование тренировки борца – самбиста: Методические рекомендации/Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М.Чумаковым. – М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986г.

4. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. организация и судейство соревнований по борьбе самбо. -М.: Физкультура и спорт, 1983г.

5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999г.

6. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. – М.: ФиС, 1982г.

7. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – М.: ФиС, 1983г.

8. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995г. 9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. Табакова, - Изд. 5е, испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002г.

10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорта, 1976г.

11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996

Приложение № 1

Годовой план-график распределения часов для этапа ТГ второго года по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Гребенюк Е.П.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 5 | 10 | 11 | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | **139** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 11 | 12 | 11 | 12 | 8 | 10 | 11 | 6 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | **138** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 22 | 23 | 20 | 23 | 20 | 19 | 22 | 2 | 22 | 20 | 21 | 22 | 28 | **264** |
| 4. Психологическая подготовка | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | **31** |
| 5. Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | **30** |
| 6. Соревнования | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | **22** |
| 7. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **78** |
| ИТОГО | **52** | **54** | **48** | **54** | **38** | **46** | **52** | **20** | **52** | **48** | **50** | **52** | **58** | **624** |

Годовой план-график распределения часов для этапа ТГ первого года по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Габуров Р.Р.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 12 | 7 | 10 | 11 | 10 | 12 | 5 | 10 | 11 | 7 | 11 | 11 | 11 | 11 |  | **139** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 11 | 8 | 10 | 6 | 5 | 12 | 8 | 10 | 11 | 9 | 11 | 11 | 11 | 11 | 4 | **138** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 22 | 20 | 10 | 15 | 10 | 23 | 20 | 19 | 22 | 2 | 22 | 20 | 21 | 22 | 16 | **264** |
| 4. Психологическая подготовка | 3 | 2 |  | 3 |  | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | **31** |
| 5. Теоретическая подготовка | 2 | 3 |  | 1 |  | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | **30** |
| 6. Соревнования | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | **22** |
| 7. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **78** |
| ИТОГО | **52** | **42** | **30** | **38** | **25** | **54** | **38** | **46** | **52** | **21** | **52** | **48** | **50** | **52** | **24** | **624** |

|  |
| --- |
| Годовой план-график распределения часов для этапа ТГ четвертого года по виду спорта самбо на 2020-2021 год  (Репушко Д.А.) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 16 | 10 | 10 | 10 | 10 | 18 | 12 | 15 | 15 | 4 | 16 | 15 | 15 | 16 | 22 | **204** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 16 | 9 | 10 | 10 | 10 | 17 | 12 | 15 | 16 | 4 | 16 | 15 | 15 | 16 | 22 | **203** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 35 | 30 | 5 | 26 | 1 | 35 | 24 | 30 | 35 | 11 | 35 | 31 | 35 | 35 | 32 | **400** |
| 4. Психологическая подготовка | 4 | 5 | 2 | 4 |  | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | **49** |
| 5. Теоретическая подготовка | 4 | 5 |  | 4 |  | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | **47** |
| 6. Соревнования | 3 | 4 |  | 3 |  | 4 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 1 | 3 |  | **33** |
| 7. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 117 |
| **ИТОГО** | **78** | **63** | **27** | **57** | **21** | **82** | **57** | **69** | **77** | **21** | **78** | **72** | **75** | **78** | **81** | **936** |

Годовой план-график распределения часов для этапа ТГ третьего года по виду спорта самбо на 2020-2021 год (Габуров Р.Р.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 16 | 10 | 12 | 10 | 12 | 17 | 12 | 15 | 16 | 4 | 16 | 15 | 15 | 16 | 18 | **204** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 16 | 9 | 11 | 10 | 10 | 17 | 12 | 15 | 16 | 4 | 16 | 15 | 15 | 16 | 21 | **203** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 35 | 30 | 5 | 26 | 3 | 35 | 24 | 30 | 35 | 11 | 35 | 31 | 35 | 35 | 30 | **400** |
| 4. Психологическая подготовка | 4 | 5 | 2 | 4 |  | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | **49** |
| 5. Теоретическая подготовка | 4 | 5 |  | 4 |  | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | **47** |
| 6. Соревнования | 3 | 4 |  | 3 |  | 4 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 1 | 3 |  | **33** |
| 7. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 117 |
| **ИТОГО** | **78** | **63** | **30** | **57** | **25** | **81** | **57** | **69** | **78** | **21** | **78** | **72** | **75** | **78** | **74** | **936** |

Годовой план-график распределения часов для этапа НП второго года по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Репушко Д.А.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь тс | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | август тс | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 14 | 10 | 8 | 10 | 5 | 13 | 10 | 13 | 13 | 13 | 16 | 14 | 14 | 12 | **165** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 2 | 5 | 1 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 2 | **64** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 16 | 10 | 17 | 10 | 15 | 16 | 13 | 14 | 16 | 16 | 15 | 17 | 17 | 6 | **198** |
| 4. Психологическая подготовка | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 0 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | **16** |
| 5. Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | **17** |
| 6. Соревнования |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  | **8** |
| 7. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **72** |
| **ИТОГО** | **39** | **30** | **27** | **30** | **21** | **39** | **27** | **36** | **39** | **39** | **39** | **39** | **39** | **24** | **468** |

Годовой план-график распределения часов для этапа НП второго года по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Гребенюк Е.П.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь тс | ноябрь | ноябрь тс | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август | август тс | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 14 | 6 | 5 | 10 | 5 | 16 | 7 | 9 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 27 | **165** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 1 | 5 |  | 6 | 2 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | **64** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 16 | 14 | 9 | 10 | 5 | 16 | 17 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 17 | 17 | **198** |
| 4. Психологическая подготовка | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 3 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **16** |
| 5. Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | **17** |
| 6. Соревнования |  | 1 |  | 2 |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |  |  | **8** |
| 7. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **84** |
| **ИТОГО** | **39** | **30** | **15** | **30** | **10** | **42** | **30** | **33** | **39** | **39** | **36** | **36** | **39** | **50** | **468** |

Годовой план-график распределения часов для этапа НП первого года (пн, ср, пт.) по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Гребенюк Е.П.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь тс | ноябрь | ноябрь тс | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | август тс | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 9 | 5 | 5 | 8 | 5 | 10 | 6 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 0 | 9 | 5 | **105** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 1 | 5 |  | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 1 | **47** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 11 | 9 | 9 | 5 | 5 | 11 | 8 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 0 | 11 | 15 | **138** |
| 4. Психологическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 0 | 1 |  | **10** |
| 5. Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | **12** |
| 6. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **40** |
| **ИТОГО** | **26** | **20** | **15** | **20** | **10** | **28** | **18** | **24** | **26** | **26** | **24** | **26** | **0** | **26** | **23** | **312** |

Годовой план-график распределения часов для этапа НП первого года (вт, чт, суб) по виду спорта самбо на 2020-2021 год (Ларченко В.Ю.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | июль | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 3 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 3 | 9 | 8 | 8 | 0 | 9 | 3 | **105** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 2 | **47** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 11 | 12 | 1 | 10 | 11 | 8 | 9 | 11 | 8 | 11 | 10 | 11 | 0 | 12 | 13 | **138** |
| 4. Психологическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 0 |  |  | **10** |
| 5. Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | **12** |
| 6. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **38** |
| **ИТОГО** | **26** | **28** | **6** | **24** | **28** | **20** | **22** | **26** | **13** | **26** | **24** | **24** | **0** | **26** | **19** | **312** |

Приложение 2

**ПЛАН**

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫХ И МАССОВЫХ МЕРОПИЯТИЙ**

**МБУ «Спортивная школа» отделения самбо на 2020 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки | Место проведения | | | Ответственный |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| 1 | Первенство города Муравленко по самбо в рамках Декады спорта и здоровья | 8.01.2020 | г. Муравленко | | | Гребенюк Е.П. |
| 2 | Открытое первенство г. Ноябрьск по самбо (КОНТРОЛЬНЫЕ) | январь | г. Ноябрьск | | | Габуров Р.Р.  Гребенюк Е.П. |
| 3 | Всероссийский турнир по самбо в честь благоверного князя Александра Невского, на призы АО НПО «Курганприбор» | 07-14.01.2020 | г. Курган | | | Габуров Р.Р. |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| 3 | Открытое Первенство МБУ «Спортивная школа», посвященное «Дню защитника Отечества» (КОНТРОЛЬНЫЕ) | февраль | Г. Муравленко | | | Габуров Р.Р. Гребенюк Е.П. |
| **МАРТ** | | | | | | |
| 4 | Открытое первенство МБУ «Спортивная школа» по самбо (КОНТРОЛЬНЫЕ) | март | г. Муравленко | | | Габуров Р.Р. Гребенюк Е.П. |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| 5 | Открытый Кубок г. Муравленко по самбо. (ОТБОРОЧНЫЕ) | по положению | г. Муравленко | | | Габуров Р.Р. Гребенюк Е.П. |
| 6 | Всероссийский турнир по самбо среди юношей, «Юный самбист Прикамья» (ОСНОВНЫЕ) | апрель | г. Лысьва | | | Габуров Р.Р. Гребенюк Е.П. |
| **МАЙ** | | | | | | |
| 7 | Региональный турнир по самбо, посвященный памяти Победы в Великой Отечественной Войне. (ОТБОРОЧНЫЕ) | май | г. Новый Уренгой | | | Габуров Р.Р. |
| 8 | Первенство УрФО по самбо среди юношей и девушек 2006-2008 г.р.(ОСНОВНЫЕ) | май | г. Радужный | | | Габуров Р.Р. |
| **АВГУСТ** | | | | | | |
| 9 | УТС | август | | Краснодарский край, Крым | Габуров Р.Р. Гребенюк Е.П. | |
| 10 | Открытый Всероссийский юношеский турнир по самбо «Кубок двух морей -2020» на призы СПКЕ «СЛАВА». (ОСНОВНЫЕ) | 26-29 августа | | г. Керчь | Габуров Р.Р. Гребенюк Е.П. | |

Годовой план-график распределения часов для этапа НП первого года (пн, ср, пт) по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Репушко Д.А.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь тс | ноябрь | ноябрь тс | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | август тс | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 9 | 5 | 5 | 8 | 5 | 10 | 6 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 0 | 9 | 5 | **105** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 1 | 5 |  | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 1 | **47** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 11 | 9 | 9 | 5 | 5 | 11 | 8 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 0 | 11 | 15 | **138** |
| 4. Психологическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 0 | 1 |  | **10** |
| 5. Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | **12** |
| 6. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **40** |
| **ИТОГО** | **26** | **20** | **15** | **20** | **10** | **28** | **18** | **24** | **26** | **26** | **24** | **26** | **0** | **26** | **23** | **312** |

Изменения с 01.11.2020

Годовой план-график распределения часов для этапа НП-1(1) (вт, чт, суб.) по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Гребенюк Е.П.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь тс | ноябрь | ноябрь тс | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | август тс | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 9 | 5 | 5 | 8 | 5 | 10 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 0 | 9 | 5 | **105** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 1 | 5 |  | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 1 | **47** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 11 | 9 | 9 | 5 | 5 | 11 | 8 | 8 | 11 | 11 | 11 | 11 | 0 | 11 | 17 | **138** |
| 4. Психологическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 0 | 1 |  | **10** |
| 5. Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | **12** |
| 6. Тренировочные сборы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **50** |
| **ИТОГО** | **26** | **20** | **15** | **20** | **10** | **28** | **20** | **22** | **26** | **26** | **24** | **24** | **0** | **26** | **25** | **312** |

Приложение № 3

к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»

от 31.12.2020 № 604-од

|  |
| --- |
| Годовой план-график распределения часов для этапа **ТГ четвертого года** по виду спорта самбо на 2020-2021 год  **(Репушко Д.А.)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | январь ТС | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 16 | 10 | 10 | 10 | 10 | 18 | 12 | 12 | 15 | 15 | 4 | 16 | 15 | 15 | 16 | 10 | **204** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 16 | 9 | 10 | 10 | 10 | 17 | 12 | 8 | 15 | 16 | 4 | 16 | 15 | 15 | 16 | 14 | **203** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 35 | 30 | 5 | 26 | 1 | 35 | 24 | 4 | 30 | 35 | 11 | 35 | 31 | 35 | 35 | 28 | **400** |
| 4. Психологическая подготовка | 4 | 5 | 2 | 4 |  | 4 | 3 |  | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | **49** |
| 5. Теоретическая подготовка | 4 | 5 |  | 4 |  | 4 | 3 |  | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | **47** |
| 6. Соревнования | 3 | 4 |  | 3 |  | 4 | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 1 | 3 |  | **33** |
| 7. Тренировочные сборы в т.ч. |  |  | 27 |  | 21 |  |  | 24 |  |  | 21 |  |  |  |  | 57 | 150 |
| **ИТОГО** | **78** | **63** | **27** | **57** | **21** | **82** | **57** | **24** | **69** | **77** | **21** | **78** | **72** | **75** | **78** | **57** | **936** |

Приложение № 3

к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»

от 31.12.2020 № 604-од

Годовой план-график распределения часов для этапа **ТГ первого года** по виду спорта самбо на 2020-2021 год

**( Габуров Р.Р.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | январь ТС | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 12 | 7 | 10 | 11 | 10 | 12 | 5 | 12 | 10 | 11 | 6 | 11 | 11 | 11 |  |  | **139** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 11 | 8 | 10 | 6 | 5 | 12 | 8 | 8 | 10 | 11 | 5 | 11 | 11 | 11 | 6 | 5 | **138** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 22 | 20 | 10 | 15 | 10 | 23 | 20 | 4 | 19 | 22 | 2 | 22 | 20 | 21 | 22 | 12 | **264** |
| 4. Психологическая подготовка | 3 | 2 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | **31** |
| 5. Теоретическая подготовка | 2 | 3 |  | 1 |  | 3 | 1 |  | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | **30** |
| 6. Соревнования | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | **22** |
| 7. Тренировочные сборы в т.ч. |  |  | 30 |  | 25 |  |  | 24 |  |  | 16 |  |  |  |  | 21 | 116 |
| ИТОГО | **52** | **42** | **30** | **38** | **25** | **54** | **38** | **24** | **46** | **52** | **16** | **52** | **48** | **50** | **36** | **21** | **624** |

Приложение № 3

к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»

от 31.12.2020 № 604-од

Годовой план-график распределения часов для этапа **ТГ третьего года** по виду спорта самбо на 2020-2021 год **(Габуров Р.Р.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | январь ТС | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 16 | 10 | 12 | 10 | 12 | 17 | 12 | 12 | 15 | 16 | 4 | 16 | 15 | 15 | 16 | 6 | **204** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 16 | 9 | 11 | 10 | 10 | 17 | 12 | 8 | 15 | 16 | 4 | 16 | 15 | 15 | 16 | 13 | **203** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 35 | 30 | 5 | 26 | 3 | 35 | 24 | 4 | 30 | 35 | 11 | 35 | 31 | 35 | 35 | 26 | **400** |
| 4. Психологическая подготовка | 4 | 5 | 2 | 4 |  | 4 | 3 |  | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | **49** |
| 5. Теоретическая подготовка | 4 | 5 |  | 4 |  | 4 | 3 |  | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | **47** |
| 6. Соревнования | 3 | 4 |  | 3 |  | 4 | 3 |  | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 1 | 3 |  | **33** |
| 7. Тренировочные сборы в т.ч. |  |  | 30 |  | 25 |  |  | 24 |  |  | 21 |  |  |  |  | 50 | 150 |
| **ИТОГО** | **78** | **63** | **30** | **57** | **25** | **81** | **57** | **24** | **69** | **78** | **21** | **78** | **72** | **75** | **78** | **50** | **936** |

Приложение № 4

к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»

от 28.01.2021 № 46-од

**Отделение Самбо**

Годовой план-график распределения часов для этапа НП-1(2) (пн, ср, пт) по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Репушко Д.А.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Октябрь тс** | **Ноябрь** | **Ноябрь тс** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Август тс** | **Всего** |
| **1. Общая физическая подготовка** | 9 | 5 | 5 | 8 | 5 | 10 | 6 | 10 | 9 | 9 | 8 | 9 | 0 | 7 | 5 | **105** |
| **2. Специальная физическая подготовка** | 4 | 4 | 1 | 5 |  | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 0 | 4 | 1 | **47** |
| **3.Технико-тактическая подготовка** | 11 | 9 | 9 | 5 | 5 | 11 | 8 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 0 | 9 | 15 | **138** |
| **4. Психологическая подготовка** | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 0 | 1 |  | **10** |
| **5. Теоретическая подготовка** | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | **12** |
| **6. Тренировочные сборы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **48** |
| **ИТОГО** | **26** | **20** | **15** | **20** | **10** | **28** | **18** | **28** | **26** | **26** | **24** | **26** | **0** | **22** | **23** | **312** |

|  |
| --- |
| к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»  от 28.01.2021 № 46-од  Годовой план-график распределения часов для этапа ТГ третьего года по виду спорта самбо на 2020-2021 год  (Репушко Д.А.) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Октябрь тс** | **Ноябрь** | **Ноябрь тс** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Март тс** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Август** | **Август тс** | **Всего** |
| **1. Общая физическая подготовка** | 16 | 10 | 10 | 10 | 10 | 18 | 12 | 15 | 10 | 9 | 16 | 15 | 15 | 16 | 22 | **204** |
| **2. Специальная физическая подготовка** | 16 | 9 | 10 | 10 | 10 | 17 | 12 | 15 | 12 | 9 | 16 | 15 | 15 | 16 | 21 | **203** |
| **3.Технико-тактическая подготовка** | 35 | 30 | 5 | 26 | 1 | 35 | 24 | 30 | 27 | 16 | 35 | 31 | 35 | 35 | 35 | **400** |
| **4. Психологическая подготовка** | 4 | 5 | 2 | 4 |  | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | **49** |
| **5. Теоретическая подготовка** | 4 | 5 |  | 4 |  | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | **47** |
| **6. Соревнования** | 3 | 4 |  | 3 |  | 4 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 3 | 1 | 3 |  | **33** |
| **7. Тренировочные сборы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 167 |
| **ИТОГО** | **78** | **63** | **27** | **57** | **21** | **82** | **57** | **69** | **60** | **36** | **78** | **72** | **75** | **78** | **83** | **936** |

к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»

от 28.01.2021 № 46-од

Годовой план-график распределения часов для этапа НП-1(3) (пн, ср, пт) по виду спорта самбо на 2020-2021 год

( Гребенюк Е.П.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Октябрь тс** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Март тс** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июнь тс** | **Июль** | **Август** | **Август тс** | **Всего** |
| **1. Общая физическая подготовка** | 9 | 9 | 3 | 8 | 9 | 6 | 8 | 9 | 2 | 10 | 8 | 9 | 1 | 0 | 9 | 5 | **105** |
| **2. Специальная физическая подготовка** | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |  | 0 | 4 | 2 | **47** |
| **3.Технико-тактическая подготовка** | 11 | 11 | 2 | 10 | 11 | 8 | 10 | 11 | 5 | 12 | 11 | 11 | 4 | 0 | 11 | 10 | **138** |
| **4. Психологическая подготовка** | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 0 | 1 |  | **10** |
| **5. Теоретическая подготовка** | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | **12** |
| **6. Тренировочные сборы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **40** |
| **ИТОГО** | **26** | **26** | **6** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **8** | **28** | **24** | **26** | **6** | **0** | **26** | **18** | **312** |

Приложение № 1

к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»

от 04.03.2021 № 144-од

Годовой план-график распределения часов для этапа **ТГ первого года** по виду спорта самбо на 2020-2021 год

**( Габуров Р.Р.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/  месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | январь ТС | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 12 | 7 | 10 | 11 | 10 | 12 | 5 | 12 | 10 | 9 | 6 | 11 | 11 | 11 |  | 2 | **139** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 11 | 8 | 10 | 6 | 5 | 12 | 8 | 8 | 10 | 8 | 7 | 11 | 11 | 11 | 6 | 6 | **138** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 22 | 20 | 10 | 15 | 10 | 23 | 20 | 4 | 19 | 13 | 14 | 22 | 20 | 21 | 22 | 19 | **264** |
| 4. Психологическая подготовка | 3 | 2 |  | 3 |  | 2 | 2 |  | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | **31** |
| 5. Теоретическая подготовка | 2 | 3 |  | 1 |  | 3 | 1 |  | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | **30** |
| 6. Соревнования | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | **22** |
| 7. Тренировочные сборы в т.ч. |  |  | 30 |  | 25 |  |  | 24 |  |  | 32 |  |  |  |  | 21 | 132 |
| ИТОГО | **52** | **42** | **30** | **38** | **25** | **54** | **38** | **24** | **46** | **36** | **32** | **52** | **48** | **50** | **36** | **21** | **624** |

Приложение № 2

к приказу директора МБУ «СШ «Арктика»

от 04.03.2021 № 144-од

Годовой план-график распределения часов для этапа **ТГ третьего года** по виду спорта самбо на 2020-2021 год

**(Габуров Р.Р.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ/ месяц | сентябрь | октябрь | октябрь ТС | ноябрь | ноябрь ТС | декабрь | январь | январь ТС | февраль | март | март ТС | апрель | май | июнь | август | август ТС | всего |
| 1. Общая физическая подготовка | 16 | 10 | 12 | 10 | 12 | 17 | 12 | 12 | 15 | 12 | 8 | 16 | 15 | 15 | 16 | 6 | **204** |
| 2. Специальная физическая подготовка | 16 | 9 | 11 | 10 | 10 | 17 | 12 | 8 | 15 | 12 | 11 | 16 | 15 | 15 | 16 | 10 | **203** |
| 3.Технико-тактическая подготовка | 35 | 30 | 5 | 26 | 3 | 35 | 24 | 4 | 30 | 25 | 22 | 35 | 31 | 35 | 35 | 25 | **400** |
| 4. Психологическая подготовка | 4 | 5 | 2 | 4 |  | 4 | 3 |  | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | **49** |
| 5. Теоретическая подготовка | 4 | 5 |  | 4 |  | 4 | 3 |  | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | **47** |
| 6. Соревнования | 3 | 4 |  | 3 |  | 4 | 3 |  | 3 |  | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 |  | **33** |
| 7. Тренировочные сборы в т.ч. |  |  | 30 |  | 25 |  |  | 24 |  |  | 46 |  |  |  |  | 49 | 174 |
| **ИТОГО** | **78** | **63** | **30** | **57** | **25** | **81** | **57** | **24** | **69** | **54** | **46** | **78** | **72** | **75** | **78** | **49** | **936** |