

Принята на заседании

Педагогического совета

От «29» 06 2023г

Протокол № 6



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

### 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Каргасокская спортивная школа», а также по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 № 1073.

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

2.1 Цели Программы по этапам спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;  
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;  
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств:

укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;  
формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

### II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
<b>Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 2

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

#### 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

5.1. Учебно-тренировочные занятия (проводятся в виде групповых, индивидуальных и смешанных форм), учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

#### 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	До 60 суток

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организуются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

### 5.3. Спортивные соревнования

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
<b>Для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>					
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1
<b>Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>					
Контрольные	2	2	1	3	4
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом

ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «самбо», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

**5.4.** Учебно-тренировочный процесс предусматривает также иные виды (формы) обучения:

- самостоятельная подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- интегральная подготовка.

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5- 6	6-8	9-12	12-16	18 - 22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		4,5-6	6 - 8	9 - 14	112 - 14	15 - 18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	6	6	2
1	Общая физическая подготовка	70 - 116	94 - 156	83 - 153	125 - 206	94 - 169
2	Специальная физическая подготовка	30 - 46	41 - 62	83 - 153	125 - 206	187 - 340
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	0 - 12	12 - 24	25 - 40	47 - 67
4	Техническая подготовка	70 - 116	94 - 156	116 - 216	156 - 245	206 - 284
5	Тактическая, теоретическая, психологическая практика	23 - 37	31 - 48	54 - 92	100 - 148	234 - 338
6	Инструкторская и судейская практика	2 - 5	3 - 8	4 - 12	6 - 15	9 - 22

7	Медицинские, медико-биологически восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2 - 5	3 - 8	17 - 31	25 - 40	47 - 67
8	Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 624	624 - 832	936 - 1144

### 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистических акций по формированию здорового образа жизни	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность с служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

### 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

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

соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	По необходимости	Научить юных спортсменов проверить лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

			самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> .
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> .
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> .

Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
---	-----------------------------------	-------------	---

### Определения терминов.

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая

организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи,

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

### Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Группы учебно – тренировочного этапа (ЭСС) (все периоды)</b>				
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим элементам и приёмам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6.Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
<b>Группы ССМ</b>				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер

### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

На всех этапах спортивной подготовки спортсмены состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, спортсмены этапов начальной подготовки и учебно - тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства

проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать тренировочный процесс. Перед каждым соревнованиями спортсмены проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Углубленный медицинский осмотр проходит в соответствии с Программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. №1144н.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня. Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
  - средства внушения (внушенный сон-отдых);
  - гипнотическое внушение;
  - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
  - интересный и разнообразный досуг;
  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.
- К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно - тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

### **Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Таблица № 9

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	<p>Психолого-педагогическое и медико-биологические средства.</p> <p>Упражнения на растяжение.</p> <p>Разминка.</p> <p>Массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж.</p> <p>Психорегуляция мобилизующей направленности.</p> <p>Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.</p> <p>Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ тёплый /прохладительный/.</p> <p>Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</p>	В течении года	Тренер

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения

восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта;

получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

укрепление здоровья;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (для обучающихся старше 18 лет);

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

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

## **12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

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

Таблица № 10

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»					
1.1	Бег на 30м.	Сек.	Не более		Не более	
			6.2	6.4	5.7	6.0
1.2	Бег на 1000м	Мин.с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3	Бег на 1500м	Мин.с	Не более		Не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3X10м	с	Не более		Не более	
			9.6	9.9	9.0	9.4
1.6	Прыжок в длину с места	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135

1.7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
1.9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	7	-9	
2.	Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
2.1	Бег на 30м.	с	Не более		Не более	
			6.9	7.1	6.7	6.8
2.2	Смешанное передвижение на 1000 м.	Мин.с	Не более		Не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4	Челночный бег 3X10м	с	Не более		Не более	
			10.3	10.6	10.0	10.4
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115

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

Таблица № 11

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1	Бег на 60м.	Сек.	Не более	
			10.4	10.9
1.2	Бег на 1500м	Мин.с	Не более	
			8.05	8.29
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+5	+6
1.4	Челночный бег 3X10м	с	Не более	
			8.7	9.1
1.5	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			160	145
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.7	Подтягивание из	Количество раз	Не менее	

	виса на высокой перекладине		4	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>				
2.1	Бег на 60м.	с	Не более	
			11.5	12.0
2.2	Бег на 1000 м.	Мин.с	Не более	
			5.50	6.2
2.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+4	+5
2.4	Челночный бег 3X10м	с	Не более	
			9.3	9.5
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	130
2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
3.	<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>			
3.1	Забегания на «борцовский мост» 5 раз влево, 5 раз вправо	с	Не более	
			19.0	25.0
3.2	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	Не более	
			25.0	28.0
3.3	10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	Не более	
			21.0	26.0
4.	<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
4.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3хлет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3хлет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и**

**зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «самбо»**

Таблица № 12

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 60м.	Сек.	Не более	
			8.2	9.6
1.2	Бег на 2000м	Мин.с	Не более	
			8.10	10.00
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	Не менее	
			+11	+15
1.4	Челночный бег 3X10м	с	Не более	
			7.2	8.0
1.5	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			215	180
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
1.8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	18
1.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Забегания на «борцовский мост» 5 раз влево, 5 раз вправо	с	Не более	
			15.0	18.3
2.2	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	Не более	
			18.0	20.0
2.3	10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	Не более	
			14.5	17.0
2.4	10 бросков партнёра через грудь	с	Не более	
			17.0	20.0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается (в соответствии с пунктом 5 статьи 32 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ).

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

### 13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Таблица № 13

Этап подготовки	Год подготовки	Требования
Этап начальной подготовки	До года	Дистанции: вне захвата, длинная, средняя, ближняя. Передвижения: обычными шагами, приставными шагами, вперед- назад, влево-вправо, по кругу.

		<p>Повороты: на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° шагом вперед, на 180° шагом назад.</p> <p>Захваты: рукав-отворот, два рукава, два отворота, рукав-ворот, отворот-ворот, рукав-пояс, отворот-пояс, односторонний двумя руками, руки снаружи, односторонний рукав-куртка на спине снаружи, односторонний рукав-пояс на спине снаружи.</p> <p>Самостраховка: при падении на спину назад опрокидыванием, при падении на спину вперед кувырком, при падении на спину вперед кувырком через мост, при падении на бок опрокидыванием, при падении вперед через руки.</p> <p>Приемы в положении стоя:</p> <p>Броски руками — выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием);</p> <p>Броски ногами — задняя подножка под выставленную ногу, боковая подсечка под выставленную ногу;</p> <p>Броски туловищем - бросок через бедро с захватом пояса. Приемы в положении лежа:</p> <p>Переворачивания - переворот рычагом, захватом рук сбоку; Удержания - сбоку с захватом шеи и руки, со стороны головы с захватом шеи и руки;</p> <p>Болевые приемы - рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, через предплечье, прямой узел плеча от удержания сбоку.</p>
	Свыше года	<p>Приемы в положении стоя:</p> <p>Броски руками — бросок захватом одноименной ноги за подколенный сгиб изнутри;</p> <p>Броски ногами -зацеп голенью изнутри, бросок через голову с упором голенью в живот с захватом шеи и руки;</p> <p>Броски туловищем — бросок через спину с захватом руки на плечо.</p> <p>Приемы в положении лежа:</p> <p>Переворачивания -переворот с захватом руки и ноги снаружи, переворот ключом;</p> <p>Удержания -поперек с захватом руки, с захватом пояса между ногами, верхом захватом руки и шеи, со стороны ног захватом туловища.</p> <p>Болевые приемы — обратный узел плеча от удержания сбоку, ущемление ахиллова сухожилия, узел ноги от удержания сбоку (при попытке противника отжать голову или зацепить ногу атакующего), ущемления бицепса от удержания сбоку.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3х лет	<p>Приемы в положении стоя:</p> <p>Броски руками - выведение из равновесия вертушкой, захватом одноименной пятки изнутри, боковой переворот, броски захватом ног;</p> <p>Броски ногами — передняя подножка с захватом пояса и руки, задняя подножка с захватом руки и ноги, задняя подножка на пятке, передняя подсечка под отставленную ногу, боковая подсечка с заведением на перекрест, задняя подсечка под выставленную ногу,</p>

		<p>подсечка изнутри с захватом руки и шеи, зацеп голенью снаружи, зацеп стопой снаружи садясь, отхват, через голову с упором голенью в бедро;</p> <p>Броски туловищем - через бедро с захватом руки и шеи, через спину с захватом руки под плечо, через грудь захватом одноименной руки и туловища с боку.</p> <p>Приемы в положении лежа:</p> <p>Переворачивания - захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, захватом проймы (рывком, толчком);</p> <p>Удержания — сбоку с захватом туловища и руки, со стороны головы с захватом туловища, поперек с захватом рук, поперек с захватом разноименной ноги, верхом с захватом рук, со стороны ног с захватом руки и шеи;</p> <p>Болевые приемы - рычаг локтя захватом руки между ног, рычаг плеча сопернику, лежащему на груди, узел плеча от удержания поперек, ущемление бицепса захватом руки между ног, рычаг колена верхом на бедре спиной к сопернику, узел бедра от удержания верхом зацепляя ногу соперника ногой (можно с помощью рук), ущемление икроножной мышцы.</p> <p>Приемы самозащиты:</p> <p>Освобождение от захватов – заруку (руки), туловища (спереди и сзади), одежды;</p> <p>Удушающие приемы — предплечьем, отворотом (отворотами), ногами.</p>
	Свыше 3х лет	<p>Приемы в положении стоя:</p> <p>Броски руками — выведение из равновесия раскручивая соперника, обратным захватом пятки изнутри, передний переворот, обратным захватом двух ног;</p> <p>Броски ногами — передняя подножка с захватом ноги, задняя подножка под две ноги, броски зацепом голенью, изнутри одноименной ногой, броски зацепом стопой, снаружи из стойки, броски обвивом, захватом одноименной руки и туловища (пояса), броски подхватом под две ноги, упором стопой в живот, подсечка боковая при движении противника назад и при движении противника вперед, передняя подсечка с подшагиванием и отшагиванием, подсечка задняя зашагивая, подсечка изнутри с заведения, подсадом голенью изнутри;</p> <p>Броски туловищем — через бедро с захватом пояса через одноименное плечо, через спину с захватом руки и отворота, через грудь с захватом руки и туловища спереди.</p> <p>Приемы в положении лежа:</p> <p>Переворачивание, накладывая ногу на шею сопернику ;</p> <p>Удержания – сбоку захватом рук, поперек захватом руки и шеи, поперек с захватом одноименной ноги, со стороны головы на коленях, верхом с захватом одной руки двумя руками, со стороны ног накатывая;</p> <p>Болевые приемы — рычаг локтя кувырком (вперед и назад) сопернику, стоящему на коленях и руках, узлы плеча от удержания забегая со стороны головы,</p>

		<p>ущемление бицепса ногами, рычаг колена в положении лежа обвивом разноименной ногой снаружи, узлы бедра руками после удержания поперек или со стороны головы.</p> <p>Приемы самозащиты:</p> <p>Сковывание (задержание) - под ручку рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину рывком, рычагом, нырком.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	<p>Приёмы в положении стоя:</p> <p>Броски руками – выведение из равновесия ломком, захватом голени снаружи, задний переворот, захватом ног вынося ноги в сторону;</p> <p>Броски ногами - передняя подножка на пятке, задняя подножка с падением, передняя подножка с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи-сзади зашагивая, зацеп стопой с захватом одноименной руки и туловища сбоку, бросок обвивом садясь, подхват изнутри, через голову упором стопой в бедро, подсечка боковая при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, передняя подсечка в колено, задняя подсечка под две ноги, подсечка изнутри при отступлении противника, броски подсадом бедром снаружи и изнутри;</p> <p>Броски туловищем - через бедро (боковое), через спину со скрестным захватом рук, через грудь с зашагиванием.</p> <p>Приемы в положении лежа:</p> <p>Переворачивания захватом отворотов с опрокидыванием на себя и переходом на удержание верхом с обратным захватом шеи; Удержания -сбоку обратное, со стороны головы с захватом отворотов из-под рук, поперек с захватом ноги и пояса, обратное поперек с захватом руки и ноги, верхом с зацепом ног, со стороны ног с захватом шеи рукой;</p> <p>Болевые приемы -рычаг локтя, подготовленный из стойки выбивая ногу соперника, узлы прямой и обратный с захватом рук между ног, рычаг колена после обвива, рычаг бедра, фиксируя одну ногу бедром и надавливая туловищем на другую, двойной узел ног.</p> <p>Приемы самозащиты:</p> <p>Защита от ударов руками и ногами : сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямой. Ответные удары руками, ногами, головой.</p>

#### 14. Учебно-тематический план

Таблица № 14

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного	120/180		

Этап начальной подготовки	года обучения/свыше одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развития	13\20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся вида спорта спортсменов
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13\20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культуры и спортом	13\20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13\20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13\20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культуры и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13\20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14\20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

				соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим и питание обучающихся	14\20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14\20	Ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет обучения/свыше трёх лет обучения;	600/96-		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70\107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70\107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	70\107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70\107	декабрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70\107	январь		Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70\107	май		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60\106	Сентябрь- апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60\106	Декабрь- май		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60\106	Декабрь- май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных

				соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе, состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Оущая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты

				- специальной и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль - май		Основные функции и способности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня, массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**15.** Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

Согласно всероссийскому реестру видов спорта в виде спорта «самбо» официально утверждены следующие дисциплины:

Весовая категория 26кг

весовая категория 29 кг

весовая категория 31 кг

весовая категория 34 кг

весовая категория 35 кг

весовая категория 37 кг

весовая категория 38 кг

весовая категория 40 кг

весовая категория 41 кг

весовая категория 42 кг

весовая категория 43 кг

весовая категория 44 кг

весовая категория 46 кг

весовая категория 47 кг

весовая категория 48 кг

весовая категория 49 кг

весовая категория 50 кг

весовая категория 51 кг

весовая категория 52 кг

весовая категория 53кг

весовая категория 54 кг

весовая категория 55 кг

весовая категория 55+ кг

весовая категория 56 кг

весовая категория 57 кг

весовая категория 58 кг

весовая категория 59 кг

весовая категория 60 кг в

весовая категория 62 кг

весовая категория 64 кг

весовая категория 65 кг

весовая категория 65+ кг

весовая категория 66 кг

весовая категория 68 кг

весовая категория 70 кг

весовая категория 70+ кг

весовая категория 71 кг

весовая категория 71+кг

весовая категория 72 кг

весовая категория 72+ кг  
весовая категория 74 кг  
весовая категория 75 кг  
весовая категория 75+ кг  
весовая категория 78 кг  
весовая категория 79 кг  
весовая категория 80 кг  
весовая категория 80+ кг  
весовая категория 81 кг  
весовая категория 82 кг  
весовая категория 84 кг  
весовая категория 84+ кг  
весовая категория 87 кг  
весовая категория 87+ кг  
весовая категория 88 кг  
весовая категория 88+ кг  
весовая категория 90 кг  
весовая категория 98 кг  
весовая категория 98+ кг  
весовая категория 100 кг  
весовая категория 100+ кг

командные соревнования

абсолютная категория

демонстрационное самбо

БС весовая категория 46 кг  
БС весовая категория 48 кг  
БС весовая категория 49 кг  
БС весовая категория 52 кг  
БС весовая категория 53 кг  
БС весовая категория 57 кг  
БС весовая категория 58 кг  
БС весовая категория 62 кг  
БС весовая категория 64 кг  
БС весовая категория 68 кг  
БС весовая категория 71 кг  
БС весовая категория 74 кг  
БС весовая категория 79 кг  
БС весовая категория 82 кг  
БС весовая категория 88 кг  
БС весовая категория 88+ кг  
БС весовая категория 90 кг  
БС весовая категория 98 кг  
БС весовая категория 98+ кг  
БС весовая категория 100 кг  
БС весовая категория 100+ кг БС

абсолютная категория

В учреждении осуществляется спортивная подготовка по дисциплине демонстрационное самбо, а также дисциплине, содержащей в своем наименовании словосочетание «весовая категория».

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

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

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Официальные спортивные соревнования проводятся по группам в соответствии с полом и возрастом в спортивных дисциплинах, включённых во Всероссийский реестр видов спорта. Возрастные группы: юноши и девушки (11-12 лет), юноши и девушки (12-14 лет), юноши и девушки (14-16 лет), юноши и девушки (16-18 лет).

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **16. Материально-технические условия реализации Программы.**

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

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2x3 м)	штук	1

6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

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

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

### 17. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

### 18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Традиционные образовательные ресурсы	Новые образовательные ресурсы
Книги	Базы данных
Учебники	Электронные библиотеки
Методические мероприятия	Ресурсы интернета
Практикумы	Обучающие компьютерные программы
Видеофильмы	Цифровые образовательные ресурсы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067694

Владелец Иванов Данила Андреевич

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024