

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Североуральская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического  
совета МАУ ДО «ССШ»

Протокол от «27» июня 2024 г. № 7

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «ССШ»

Е.В. Вершинин

Приказ от «27» июня 2024 г. № 48 -Д



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

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 февраля 2024 №214, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по «самбо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1073)

#### **Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 10 лет и старше.**

#### **Составители:**

- Черниловский Виктор Иванович, тренер-преподаватель, первая квалификационная категория
- Галкин Эдуард Николаевич, тренер-преподаватель высшая квалификационная категория
- Рябченко Наталья Васильевна, заместитель директора по УВР

Североуральск  
2024 год

## Оглавление

I.	Общие положения .....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	7
2.2.	Объем Программы представлен в таблице 3.....	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.5.	Воспитательная работа .....	18
2.6.	Антидопинговые мероприятия .....	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики. ....	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	26
III.	Система контроля.....	29
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы .....	29
3.1.1.	На этапе начальной подготовки: .....	29
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): .....	29
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства:.....	29
3.2.	Оценка результатов освоения Программы .....	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	30
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	40
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	48
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	50
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы. ....	50
6.2.	Кадровые условия реализации Программы: .....	53
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	54

## **I. Общие положения**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073 (далее – ФССП).

1.2. 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.

1.3. Краткая характеристика вида спорта «самбо»

Самбо - разновидность спортивного единоборства. Борьба подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность. Самбо является наукой обороны, но никак не нападения. Единоборство не только научит самозащите, оно также предоставит богатый жизненный опыт, поспособствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Именно эти качества потребуются не только в работе, но и в общественной деятельности.

Самбо для взрослых и детей является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей..Этот вид 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.

Как спортивное единоборство с двумя видами - спортивным и боевым - самбо существует с 1938 г.

Сегодня в России самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. Благодаря своей доступности (не требует дорогостоящих спортивных сооружений и экипировки) и роли в социальной жизни. Самбо – демократичный вид спорта, им могут заниматься люди на независимо от пола и возраста. Ежегодно на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований - чемпионаты России среди мужчин и женщин, первенства среди юниоров, юношей, юниорок и девочек, среди ветеранов, а также вреди среди студентов; кубки России, турниры, посвященные памяти выдающихся спортсменов страны, знаменательным датам в истории Отечества.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным.

Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального

боя с одним или несколькими противниками (стоя и лежа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

1.4. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо».

Самбо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0790001411Я**. Спортивные дисциплины вида спорта «самбо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С

весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
демонстрационное самбо	079	093	1	8	1	1	Н

При составлении перечня спортивных дисциплин самбо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);

- Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;
- Д – девушки (девочки, юниорки);
- Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);
- Ж – женщины;
- Л – мужчины, женщины;
- М – мужчины;
- Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;
- Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;
- Ю – юноши (мальчики, юниоры);
- Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с положением о комплектовании МАУ ДО «Североуральская СШ» представлены в таблице 2.**

Таблица 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (приложение 1 ФССП по виду спорта «самбо»)**

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке,

установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «самбо» с учетом:

- сроков реализации этапов спортивной подготовки;
- возраста спортсмена;
- выполнения разрядных нормативов и нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Максимальный состав групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

## 2.2. Объем Программы представлен в таблице 3.

Таблица 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение 2 ФССП по виду спорта «самбо»)

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 двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	12	18
Общее количество часов в год	312	416	624	624	936

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

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



2.3.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и ведутся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели и (или) учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время с учетом видов подготовки и осуществляется в следующих формах:

- групповые практические и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, кинограмм и спортивных соревнований.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Учебно-тренировочные мероприятия**  
(приложение 3 ФССП по виду спорта) «САМБО»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных	18 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных

			Федерацией дзюдо Свердловской области	Федерацией дзюдо Свердловской области
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией дзюдо Свердловской области	18 в месте проведения учебно-тренировочных сборов, организованных Федерацией дзюдо Свердловской области
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14 на базе МАУ ДО «Североуральская СШ»	14 на базе МАУ ДО «Североуральская СШ»
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (июнь-август)	21 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период		-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (весна, осень)	5 в рамках работы ДОЛ «Спортивное лето» на базе МАУ ДО «Североуральская СШ» в летний период		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «Североуральская СШ», календарный план СГО, календарный план Свердловской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий).

2.3.3. Виды спортивных соревнований и объем соревновательной деятельности представлены в таблице 5.

**Объем соревновательной деятельности**  
(приложение 3 ФССП по виду спорта «самбо»)

Таблица 5

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 трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»					
Контрольные	2	2	1	3	4
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслится существование спорта. Спортивное соревнование по самбо состоит из следующих элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов – участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Контрольные соревнования могут проводиться с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования, состязания проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на

соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

План спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Примерный календарный план спортивных и тренировочных мероприятий представлен в таблице 6.

Таблица 6

#### **Календарный план спортивных и тренировочных мероприятий**

Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
Первенства и Чемпионаты России и другие спортивные мероприятия по самбо	В течении года	По назначению
Первенства и Чемпионаты УрФО и другие спортивные мероприятия по самбо	В течении года	По назначению
Первенства и Чемпионаты Свердловской области и другие спортивные мероприятия по самбо	В течении года	По назначению
Первенства и кубки Северного управленческого округа и другие спортивные мероприятия по самбо	В течении года	По назначению
Первенства и кубки муниципального образования по самбо	В течении года	По назначению
Первенства спортивных организаций по самбо	В течении года	По назначению
Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным мероприятиям	В течении года	По назначению

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Годовой учебный план составлен на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации №1073 от 14.11.2022 г.

Последовательность обучения. Годовой учебный план включает в себя этапы и годы подготовки: начальной подготовки (НП1,2) и учебно-тренировочный этап (УТ1,2,3,4).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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 спортивных соревнований.

На основании годового учебно-тренировочного утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой учебной группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на тренерском совете.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ
	До года НП1	Свыше года НП2	До трех лет УТ1,2,3	Свыше трех лет УТ4	
Недельная нагрузка в часах					
	6	8	12	12	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4
Наполняемость групп (человек)					

	минимальная – 12; максимальная - 24		минимальная – 6; максимальная - 12		минимальная –2; максимальная - 4
Общая физическая подготовка	110	139	162	143	113
Специальная физическая подготовка	47	58	125	137	206
Участие в спортивных соревнованиях	0	12	25	32	56
Техническая подготовка	109	146	188	158	206
Тактическая подготовка	25	31	72	79	216
Теоретическая подготовка	6	10	10	15	28
Психологическая подготовка	6	8	12	18	38
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	6	9
Инструкторская практика	0	0	6	6	9
Судейская практика	3	4	6	6	9
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	12	18
Восстановительные мероприятия	0	0	6	12	28
Всего	312	416	624	624	936

### **Основные требования к видам подготовки и иным мероприятиям**

Физическая подготовка самбистов направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья спортсменов. Физическая подготовка самбистов подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**Общая физическая подготовка (ОФП)** независимо от вида спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья самбистов. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - самбо.

ОФП для самбистов проводится примерно одинаково независимо от

предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных спортсменов широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д.

Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц: с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение учитывая специфику борьбы САМБО. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида спорта. Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса на всех этапах тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

**Техническая подготовка самбистов** - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники борьбы. Овладение современной техникой борьбы, с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности, позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий самбо. В планах подготовки самбистов от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Самбист должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы выполнения технических действий, не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае обучающиеся овладевают несколько упрощенными

вариантами выполнения приёмов. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа выполнения приёма, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа выполнения технического действия. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям (изменение правил соревнований, разработки новых методических рекомендаций, выпуску нового инвентаря и т.д.), к улучшению физической подготовленности спортсменов и т.п.

**Теоретическая подготовка** является составной частью всей системы подготовки самбистов и осуществляется в ходе тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться в ходе тренировочных занятий.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста.

Необходимо предусмотреть изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания,

- патриотическое воспитание спортсменов,
- воспитание морально-волевых качеств,
- методика обучения и тренировки,
- техника и тактика избранного вида спорта,
- гигиена занятий физическими упражнениями,
- врачебный контроль и самоконтроль при занятиях самбо,
- режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание),
- самомассаж и массаж, предупреждение травматизма и т.д.

Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта. Необходимо, чтобы самбисты хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости гибкости) применительно к избранному виду спорта. Кроме этого, самбисты изучая основы техники и способов выполнения приёмов с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

**Общая тактическая подготовка** предполагает приобретение теоретических сведений по тактике самбо, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике спортсмены получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших самбистов, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы и видеоматериалов. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.



**Специальная тактическая подготовка** - это практическое овладение тактикой в условиях реальной схватки, распределения сил в одиночной схватке, во время соревнований, в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших спортсменов, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство самбистов базируется на запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Овладение техникой борьбы и применение её в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей противника имеют наибольшее значение в тактической подготовке.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «самбо»;

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

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

Организация, реализующая Программу, направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика** в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

**Отдых и восстановление** являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают **медико-биологические средства**. К числу медико-биологических средств относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физиотерапия и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление, бани (сауны), оксигенотерапия, адаптогены и препараты, влияющие на энергетические процессы, иглотерапия, электростимуляция, электросон, аэрионизация, музыка (цветомузыка).

**Психологическая подготовка спортсменов.** Специфика борьбы самбо, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

## 2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких видов спорта, как самбо, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь обучающийся, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике занятий единоборствами и в частности сабо, задача мотивации решается двумя путями: отбором обучающихся с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация обучающихся, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Календарный план воспитательной работы формируется ежегодно организацией, реализующей Программу.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица 8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Общая профориентационная деятельность	Просмотр фильмов спортивной тематики	сентябрь
		Беседа о знаменитых спортсменах	ноябрь
1.2.	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)	В течение года

		<p>помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	
1.3.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</p> <p>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Турслет «Открытие сезона»	Сентябрь
		Поход выходного дня	Октябрь/ май
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседа на тему «Правильное питание спортсменов».	согласно плану мероприятий по санитарно-просветительской работе МАУ ДО «ДЮСШ»
		Беседа на тему «О пользе витаминов. Содержание витаминов в продуктах».	
2.3	Профилактика	Международный день борьбы с наркоманией (тематические беседы).	
		Беседа на тему «Личная гигиена спортсменов».	
		Беседа на тему «Вакцинация от гриппа. Вред или польза?».	
		Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний».	
		Беседа на тему «Профилактика алкоголизма. О вреде детского алкоголизма и пьянства».	
		Беседа на тему «Профилактика табакокурения. О вреде никотина на детский организм».	
		Беседа на тему «Осторожно гололёд. Профилактика травм. Первая помощь».	
		Беседа на тему «Первая помощь при обморожениях. Профилактика обморожений».	
		Беседа на тему «ВИЧ-инфекция. День борьбы со СПИДом».	
		Беседа на тему «Профилактика клещевого энцефалита».	
		Беседа на тему «Ранняя диагностика заболевания туберкулёзом».	
		Беседа на тему «Профилактика спортивного травматизма».	
		Беседа на тему «Первая медицинская помощь при ушибах, переломах, вывихах, носовых	

		кровотечениях».	
		Беседа на тему «Солнечные ванны весной и летом».	
		Беседа на тему «Профилактика ОКИ. Гигиена рук».	
		Беседа на тему «Профилактика педикулёза».	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Экскурсия «Улицы Североуральска»	октябрь
		Посещение библиотеки, тема «Знаменитые спортсмены Североуральского городского округа»	ноябрь
		Экскурсия в музей Североуральского городского округа «Город мой на Северном Урале»	Март
		Прослушивание и исполнение государственного гимна РФ на спортивных мероприятиях.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их	В течение года

	результатов)	мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
		Традиционный новогодний праздник «Чествование лучших спортсменов»	декабрь
		Выпускной МАУ ДО «ДЮСШ»	май

## 2.6. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Основная цель этой работы направлена на борьбу с допингом в среде спортсменов и предотвращение использования ими запрещенных в спорте субстанций и методов. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья спортсменов, разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту.

Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний спортсменов и персонала спортсменов к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерского состава лишь одни из множества факторов, под воздействием которых у спортсменов формируются представления о допинге и допустимости его использования в спорте.

Применение запрещенных фармакологических препаратов наиболее опасно для здоровья именно у спортсменов-подростков в возрасте от 14-23 лет. В этом возрасте активно идет формирование организма человека, его эндокринной системы, костной ткани, психического статуса. Применение же анаболических стероидов, гормонов, психотропных препаратов крайне негативно влияет на эти процессы.

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия;

- пропаганда принципов чистой игры, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним формируется ежегодно организацией, реализующей настоящую программу. Примерный план представлен в Таблице 9.

Таблица 9

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа «Мы за честный спорт»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Беседа «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Январь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Октябрь	Предоставление фотоотчета
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  Этап совершенствования спортивного мастерства	Мозгобойня «Честная игра»	март	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Круглый стол «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Январь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса с обязательным получением сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Октябрь	Предоставление фотоотчета

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно годовому учебно-тренировочному плану.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Занимающиеся 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 часть. 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 занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру-преподавателю необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях), принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.



При достижении возраста и выполнении условий, определенных Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «самбо», обучающиеся могут получить категорию спортивного судьи.

План инструкторской и судейской практики формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по лыжным гонкам.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

Таблица 10

### План инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Виды теоретических и практических занятий	Этап и год спортивной подготовки
Работа с документацией	Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями	УТ1-4, ССМ
	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	УТ1-4, ССМ
	Подбор упражнений для совершенствования техники бросков, скользящих действий.	УТ3-4, ССМ
	Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	УТ1-4, ССМ
	Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.	УТ3-4
Работа с группой	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	УТ1-4, ССМ
	Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	УТ4, ССМ
	Провести тренировочное занятие в группах начальной подготовки под наблюдением тренера-преподавателя	УТ3-4, ССМ
	Обучение основным техническим элементам и приемам.	УТ3-4, ССМ
	Определить и исправить ошибку в выполнении двигательных действий у обучающихся групп начальной подготовки	УТ3-4, ССМ
	Провести подготовку групп начальной подготовки к соревнованиям	УТ3-4, ССМ
	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством	УТ4, ССМ

	тренера	
Судейство	Изучение правил соревнований	УТ1-4, ССМ
	Составление положения соревнований. Ведение протокола соревнований.	УТ4, ССМ
	Выполнение обязанностей бокового судьи, рефери, информатора, секундометриста, секретаря в рамках проведения соревнований на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях школьного уровня	УТ3-4, ССМ

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), 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)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки в микроцикле.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

**Педагогические средства** восстановления являются основными, так как определяют режим и сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки. Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена;
- сочетание объемов общей и специальной подготовки;
- построение микро, мезо и макро циклов;

правильное построение отдельного тренировочного занятия;  
 полноценную индивидуальную разминку;  
 подбор упражнений для активного отдыха и расслабления;  
 создание комфортного эмоционального фона;  
 варьирование отдыха между отдельными упражнениями и повторениями;  
 использование различных средств восстановления.

Установлено, что последствия утомления ликвидируются быстрее, если использовать не пассивный, а активный отдых.

**Медико-биологические** средства восстановления. Они занимают особенное, специфическое место в системе реабилитации спортсменов на начальном этапе подготовки. К их числу относятся: рациональное питание, массаж, сауна.

К **психологическим** средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков

Психологические средства восстановления на этапе начальной подготовки не применяются.

**Рациональное питание** обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Суточный рацион должен быть разделен на несколько приемов для лучшего усвоения пищевых веществ, сохранения чувства сытости на протяжении дня и исключения чрезмерного наполнения желудочно-кишечного тракта большим количеством пищи. Нерегулярное питание ухудшает пищеварение и способствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

Важно соблюдать определенные интервалы между приемами пищи и тренировками. Нельзя приступать к тренировкам вскоре после еды, так как наполненный желудок ограничивает движения диафрагмы, что затрудняет работу сердца и легких, снижая тем самым деятельность спортсмена. С другой стороны, мышечная деятельность препятствует пищеварению, так как уменьшается секреция пищеварительных желез и происходит отток крови от внутренних органов к работающим мышцам.

После физической нагрузки основной прием пищи должен быть не ранее чем через 40-60 мин.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств формируется ежегодно организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по лыжным гонкам.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Время проведения	Средства восстановления		
	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
После тренировки	- гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем	- гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем	- гигиенический душ; - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), - массаж; - УВЧ-терапия; - повышение калорийности питания на 5-10% по сравнению с принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л; - индивидуализация питания; - соблюдение режима труда и отдыха.	- гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), - массаж; - УВЧ-терапия; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка; - повышение калорийности питания на 5-10% по сравнению с принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л; - индивидуализация питания; - соблюдение режима труда и отдыха; - цветное и музыкальное воздействие; - разнообразный досуг.	- гигиенический душ; - теплый душ; - суховоздушные и парные бани; - теплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), - массаж; - УВЧ-терапия; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка; - повышение калорийности питания на 5-10% по сравнению с принятыми нормативами и количество жидкости увеличить на 0,5-1л; - индивидуализация питания; - соблюдение режима труда и отдыха; - цветное и музыкальное воздействие; - разнообразный досуг.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **3.1.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях «весовая категория»;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях «весовая категория».

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

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

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта самбо 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 «самбо»;

– 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;

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

##### **3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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

Перевод на следующий год этапа подготовки осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей обучающихся и способностей их к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не освоившие Программу предыдущего этапа, не допускаются к обучению на следующую ступень. Такие обучающиеся могут решением тренерского совета школы продолжить обучение повторно.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, не явившиеся на контрольные испытания без уважительных причин, получившие неудовлетворительные оценки при выполнении контрольных нормативов, на следующий этап спортивной подготовки не переводятся.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 12-14.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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
			110	105	120	115

Для зачисления и перевода в группы на начальном этапе подготовки необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 8 баллов (для спортивной дисциплины «весовая категория»).

Таблица 13

**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» (УТ1)**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТ1	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Для зачисления в учебно-тренировочную группу первого года обучения необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 10 баллов, при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».



**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» (УТ2)**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТ2	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,7
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			11,00	13,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.5	9.00
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	24,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			23,0	26,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			20,0	25,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Для зачисления в учебно-тренировочную группу второго года обучения необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 10 баллов, при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

**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» УТЗ**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТЗ	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,00	12,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.1	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	155
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	14
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			17,0	22,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			21,0	24,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			19,0	24,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Для зачисления в учебно-тренировочную группу третьего года обучения необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 10 баллов, при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

**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» УТ4**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для зачисления в группу УТ4	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,8	10,3
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.00	-
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+12
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	16
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			16,0	20,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			20,0	22,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			18,0	23,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Для зачисления в учебно-тренировочную группу четвертого года обучения необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 10 баллов, при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду  
спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства необходимо в сумме набрать за все тесты (контрольные упражнения) не менее 12 баллов, при этом обучающийся должен иметь спортивный разряд: «кандидат в мастера спорта».

Тестирование по общей физической подготовке осуществляется один раз

в год (в июне). Тестирование по специальной подготовке один раз в год (февраль-март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**Прыжок в длину с места.** И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

**Бег 1000, 1500, 2000 метров.** Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

**Бег 30, 60 метров.** Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1мин)** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

**Челночный бег** проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

**Подтягивание из вися на низкой перекладине** выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине** подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**Забегания на «борцовском мосту».** Исходное положение – «борцовский мост». Забегания туловища вокруг головы осуществляются приставным шагом с последующим перешагиванием в положение «упор головой в ковёр», затем снова движение приставными шагами с перешагиванием в положение «борцовский мост» и так далее (по 5 раз в каждую сторону). При выполнении важно, чтобы положение рук и головы не менялось, не допускаются прыжки, смежение и отрывы рук от ковра, вращение головы.

Исходное положение – «борцовский мост» забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно исходного положения	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
--	--	---	--

**10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно.** Переворот выполняется толчком и последующим перебрасыванием ног и туловища через голову в положение «борцовский мост». При выходе в положение «борцовский мост» необходимо максимально прогнуть спину для того что бы ноги встали как можно ближе к голове, затем толкнуться и перебросить ноги и туловище обратно в положение «упор головой в ковёр» и так 10 переворотов. При выполнении важно соблюдать и не терять темп. Стараться выполнять упражнение без малейших пауз.

10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	Выполнение в одном темпе в обе стороны без пауз	Нарушение темпа, незначительные паузы при выполнении переворотов	Выполнение с паузами и неоднократными попытками переворота в положение «борцовский мост» .
---	---	--	--

**10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину).** Броски осуществляются из базового захвата для того или иного приёма. Исходное положение: оба борца стоят в захвате, один борец быстро проводит приём второму борцу, при его подстраховке. Второй быстро встает в исходное положение, бросающий немедленно берет захват и проводит следующий бросок. В процессе выполнения бросков, их количество считает

партнёр, которого бросают, для полной концентрации бросающего. При необходимом количестве бросков считающий партнёр даёт команду «СТОП». Вовремя выполнения бросков, необходимо соблюдать технику исполнения приёма, Не допускается нарушение координации бросающего и темпа выполнения бросков.

Владение техникой самбо из всех основных классиф. групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
---	---	--	--

**IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**  
**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**  
**Компоненты системы многолетней подготовки**

Таблица 15

<b>№п/п</b>	<b>Группы подготовки Компоненты системы подготовки</b>	<b>Группа начальной подготовки (НП)</b>	<b>Тренировочные группы (ТГ)</b>	<b>Группы совершенствования спортивного мастерства (СС)</b>
<b>1.</b>	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки	Этап углубленной спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
<b>2.</b>	Спортсмены	Новички, проявляющие интерес к занятиям самбо, успевающие в школе, допущенные врачом.	Новички, II юношеский, III взрослый разряд, пригодные к дальнейшей подготовке в самбо, имеющие достаточный уровень гармонического развития.	16-17 лет, I взрослый, кандидаты в мастера спорта, с высоким уровнем технико-тактической подготовленности, психологически устойчивые.
<b>3.</b>	Тренеры	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям самбо.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.	Владеть современной методикой подготовки самбистов и навыками организатора спорта.
<b>4.</b>	Цели подготовки	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям самбо, укрепить здоровье, овладеть основами самбо, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому развитию и углубленному овладению самбо.	Создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, укреплению здоровья, физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности
<b>5.</b>	Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать группы.	Выполнить нормативы II юношеского, I юношеского и II взрослого разрядов.	Выполнить норматив I спортивного разряда, КМС и их подтвердить.



6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом.	Сохранение и развитие чувства гордости за свою страну, регион; осознание необходимости увековечения памяти знаменательных событий истории Отечества.
7.	Тренировочный процесс: а) психологическая подготовка	Сформировать мотивацию к занятиям самбо.	Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельность и. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований.	Сформировать качества, присущие общественно полезной личности. Повысить психическую устойчивость к условиям соревнований, сформировать мотивацию повышения спортивного мастерства.
	б) техническая подготовка	Овладеть основами техники самбо.	Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми действиями атаки, защиты и контратаки.	Совершенствовать базовые действия атаки, защиты, контратаки, сформировать арсенал «излюбленных» действий.
	в) тактическая подготовка	Сформировать общее представление о тактике.	Освоить основные способы тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения поединка.	Овладеть тактическими подготовками к «излюбленным» атакующим действиям, комбинациям, закрепить навыки тактики ведения поединка, овладеть основами тактики участия в соревнованиях.
7.	г) физическая подготовка	Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП.	Заложить базу специальной физической подготовленности и путем использования специальных	Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием мышечных групп, участвующих в реализации

			упражнений самбиста.	«излюбленных» действий атаки, защиты, контратаки.
	д) теоретическая подготовка	Создать представление о системе занятий.	Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием	Совершенствовать знания о системе подготовки
	е) соревновательная деятельность.	Участвовать в соревнованиях группы, школы, клуба.	Участвовать в школьных, городских, областных и республиканских соревнованиях.	Участвовать в городских, республиканских и международных соревнованиях.
<b>8.</b>	Организация процесса тренировки.	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.	Инновационные методы обучения, тренировки и совершенствования.
<b>9.</b>	Инвентарь и материально-техническое обеспечение.	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма.	Инвентарь серийного производства, обычная спортивная форма.	Инвентарь серийного производства и импортный. Форма повышенного качества отечественного производства.
<b>10.</b>	Условия подготовки.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь.	Спортивный зал, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на сборы и соревнования.	Специальная организация учебы, работы, быта в связи с выездами на сборы и соревнования.
<b>11.</b>	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.	На тренировочных сборах - специальное.
<b>12.</b>	Медицинское и научно-методическое обеспечение.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, эпизодический контроль, углубленное медицинское обследование.
<b>13.</b>	Средства восстановления.	Душ, баня	Душ, баня, самомассаж, активный отдых.	Душ, баня, массаж, физиотерапевтические и психогигиенические средства, активный отдых.

14.	Ограничения функционирования системы подготовки.	Отсутствие специфических способностей к занятиям самбо, возрастные особенности развития организма	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно-сосудистой и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.	Уровень индивидуальной одаренности к занятиям самбо, недостатки в отдельных видах подготовленности, трудности приспособления к жестким тренировочным и соревновательным нагрузкам, смена мотивации в связи с учебой, работой, отношением родителей.
15.	Система контроля процесса подготовки а) организация	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.	Количество спортсменов, учащихся длительное время, их подготовленность.
	б) социально - психологическая	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, на работе, во время занятия борьбой, успеваемость в школе, отношение к товарищам, к занятиям самбо, психическая устойчивость.		
	в) техническая	Уровень владения захватами, передвижениями, простейшими формами борьбы, атакующими действиями согласно программе	Степень владения структурой базовых действий атаки, защита, контратаки, умение применять их на соревнованиях.	Степень овладения базовыми действиями атаки, защиты, контратаки, наличие арсенала «излюбленных» действий, комбинаций и их эффективность в соревнованиях.
	д) физическая	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке		Периодическое выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке
	е) теоретическая	Понятие о физической культуре как части общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающихся в	Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.

		<p>физического развития, подготовки к труду и защите Родины.</p> <p>История создания самбо. Сведения о развитии самбо в МОДЮСШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.</p> <p>Техника безопасности на занятиях в зале.</p> <p>Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы.</p> <p>Терминология самбо.</p> <p>Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p>себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.</p> <p>Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.</p> <p>Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне</p> <p>Самоконтроль. Его значение и содержание.</p> <p>Дневник самоконтроля.</p> <p>Объективные данные самоконтроля.</p> <p>Субъективные данные самоконтроля.</p> <p>Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо.</p> <p>Запрещенные приемы.</p> <p>Возрастные группы и весовые категории.</p> <p>Правила проведения болевых приемов.</p> <p>Определение победителя в схватке.</p> <p>Определение понятий:</p>	<p>Основные этапы формирования и развития самбо.</p> <p>Актуальные вопросы развития самбо.</p> <p>Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.</p> <p>Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста.</p> <p>Стенография техники самбо.</p> <p>Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций.</p> <p>Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.</p> <p>Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки.</p> <p>Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов.</p> <p>Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований.</p> <p>Контроль соответствия.</p>
--	--	---	--	--

			«Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.	
	ж) соревновательная	Контроль за динамикой спортивных достижений и эффективностью соревновательной деятельности по показателям, характеризующим технико-тактическое мастерство, специальную выносливость и психическую устойчивость		
16.	Ожидаемые результаты	Комплектование учебных групп спортсменами, пригодными для занятий самбо. Гармоническое развитие, овладение основами самбо. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод учащихся в тренировочную группу.	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение базовой техникой и тактикой. Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод в группу спортивного совершенствования - 50% от общего числа учащихся	Закрепление в составе сборных команд города, области, зачисление в сборные команды республики. Повышение уровня ОФП и СФП.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	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	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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 зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти



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

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» учебно-тренировочные занятия осуществляются с 8 до 20 часов, и проводятся в соответствии с учебным/тренировочным планом и расписанием, утвержденным директором ДЮСШ. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия (академический час) не должна превышать 45 минут.

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

При формировании групп учитывается:

- минимальный возраст для зачисления в группы по виду спорта;
- результаты переводных (приемных) нормативов по общей и специальной физической подготовке обучающегося (поступившего);
- наполняемость групп по виду спорта и этапу подготовки.

Максимальный количественный состав учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные занятия при необходимости допускается проводить одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Сформированным группам устанавливается норматив максимального объема тренировочной нагрузки - количество часов в неделю в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта самбо».

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), 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)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица № 15

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

№ 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 (11x11 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.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

Таблица № 17

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинки для	пар	на	-	-	2	0,5	2	0,5

	самбо		обучающего						
2	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающего	-	-	2	0,5	2	0,5
3	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающего	-	-	2	0,5	3	0,20
4	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающего	-	-	2	0,5	2	0,5
5	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	0,5
6	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	0,5
7	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	0,5
8	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1
9	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1
1	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	0,5

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и

оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) 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).

В Организации реализация Программы осуществляется 4 тренерами-преподавателями. Педагоги принимают участие в работе школьного методического совета, где делятся своим опытом работы. Также участвуют в семинарах, вебинарах, педагогических чтениях. Состояние кадрового обеспечения деятельности Организации на 01.01.2023г. представлено в таблице 18.

Таблица 18

### Кадровое обеспечение деятельности отделения

Количество педагогов	Кв.категория		Стаж работы				Образование	
	I	В	1-10	11-20	21-30	31-40	Среднее специальное	Высшее
2	2	2	1	1			1	1

Методическое обеспечение осуществляется специалистом по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 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 их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. САМБО- С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005г. - 240 с.

2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2008.- 155 с.

3. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области.

4. Борьба самбо Финальные соревнования — М.: «Советский спорт»1987г.

5. Спортивная борьба: отбор и планирование — Г.С. Туманян — М.: Физкультура и спорт, 1984г. - 144с.
6. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс,2008.- 160 с.
7. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1986.-286с.
8. Антонов Д.П., Подготовка специалистов по работе со спортивным инвентарем и оборудованием. Методическое пособие. – М.: ООО» Принтлето», 2022. – 60 с.
9. Гаврилова Е.А., Безопасность в детско-юношеском спорте. Методические рекомендации. - – М.: «ООО» Принтлето», 2022. – 63 с.
10. Лях В. И., Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: «ООО»Принтлето», 2022. – 69.: ил.
11. Макарова Г.А., «Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: «ООО»Принтлето», 2022. – 512 с.: ил.
12. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. - М.: ООО «Принтлето», 2021.
13. Тарасова Л.В., Научно-методическое обеспечение спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2021. – 39 с.
14. Тарасова Л.В., Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методическое пособие. - М.: ООО «Принтлето», 2022. – 47 с.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации №1073 от 24.11.2022г.
16. Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В.,
17. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
18. Министерство Спорта РФ <https://minsport.gov.ru/>
19. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
20. Всероссийский реестр видов спорта
21. Единая всероссийская спортивная классификация

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298031

Владелец Вершинин Евгений Валерьевич

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025