

Муниципальное образование муниципальный округ город Кировск с подведомственной территорией Мурманской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Кировска»

Принята на заседании
Методического совета

«05 01 2023» года

Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «СШ «СШ г. Кировска»

Румянцева Н.В.
«05 01 2023» года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «самбо»**

Возраст обучающихся: 10 лет

Срок реализации программы: 6 лет

Автор(ы) – составитель(и):

г. Кировск, 2023 год

Содержание:

	Стр.
1. Общие положения.....	3
1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
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.....	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие.....	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	5
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
3. Система контроля.....	16
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	17
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
4. Рабочая программа	20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	20
4.2. Учебно-тематического план	21
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	24
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.1. материально-технические условия реализации программы.....	26
6.2. кадровые условия реализации программы.....	31
6.3. информационно-методические условия реализации программы.....	31
7. Приложение 1 «Примерный перечень информационного обеспечения».....	32

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.03.2022 № 222, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 13.05.2022, регистрационный № 68474 (далее ФССП).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» разработана на основе примерной дополнительной программы спортивной подготовки утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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 и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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».

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

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо»

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
командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А
БС весовая категория 46 кг	079	074	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 48 кг	079	050	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 49 кг	079	075	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 52 кг	079	051	1	8	1	1	А
БС весовая категория 53 кг	079	076	1	8	1	1	А
БС весовая категория 57 кг	079	052	1	8	1	1	А
БС весовая категория 58 кг	079	077	1	8	1	1	А
БС весовая категория 62 кг	079	053	1	8	1	1	А
БС весовая категория 64 кг	079	078	1	8	1	1	А
БС весовая категория 68 кг	079	054	1	8	1	1	А
БС весовая категория 71 кг	079	079	1	8	1	1	А
БС весовая категория 74 кг	079	055	1	8	1	1	А
БС весовая категория 79 кг	079	080	1	8	1	1	А
БС весовая категория 82 кг	079	056	1	8	1	1	А
БС весовая категория 88 кг	079	081	1	8	1	1	А
БС весовая категория 88+ кг	079	082	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 90 кг	079	057	1	8	1	1	А
БС весовая категория 98 кг	079	083	1	8	1	1	А
БС весовая категория 98+ кг	079	084	1	8	1	1	А
БС весовая категория 100 кг	079	058	1	8	1	1	А
БС весовая категория 100+ кг	079	059	1	8	1	1	А
БС абсолютная категория	079	060	1	8	1	1	А

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»

«БС»- боевое самбо.

Боевое самбо - смесь ударных техник и борьбы, где разрешены добивания, удары руками и ногами, удары головой, удушения. Таким образом, данная дисциплина включает в себя много способов действий с оружием и против оружия.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.3.1. Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее-спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.3.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из астрономического часа (60 минут).

2.3.3. 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;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

2.3.4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет		
	НП 1 года	НП 2 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	ССМ
Количество часов в неделю	6	8	12	12	16	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	624	832	832	936

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

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

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

Самостоятельная подготовка составляет диапазон на менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

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

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

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

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

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		- -
2.5	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

2.4.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Таблица № 5

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «самбо»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	4	3	4
Основные	-	1	1	1	2

2.5. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет			
		НП 1 года	НП 2 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года	УТ 4 года	ССМ	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	12	12	16	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)							
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки							
1.	Физическая подготовка:	138	192	184	184	325	325	351	
1.1.	Общая физическая подготовка	86	127	106	106	165	165	175	
1.2.	Специальная физическая подготовка	52	65	78	78	160	160	176	
2.	Техническая подготовка	100	123	134	134	181	181	206	
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	64	81	98	98	258	258	196	
4.	Аттестация (контрольно-переводные нормативы и испытания)	2	6	8	8	11	11	12	
5.	Участие в соревнованиях,	4	10	67	67	71	71	113	

	инструкторская и судейская практика							
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	25	25	49	49	50
7.	Медицинское обеспечение	4	4	4	4	7	7	8
Вариативная часть, формируемая Организацией								
8	Самоподготовка	-	-	-	-	-	-	-
9	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		312	416	624	624	832	832	936

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства
			До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	20-25	20-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	20-25	20-25	20-30
3.	Техническая подготовка (%)	30-38	28-35	25-30	22-25
4.	Тактическая подготовка (%)	10-12	13-15	16-18	25-30
5.	Психологическая подготовка (%)	3-4	4-5	4-5	5-6
6.	Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5

2.6. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведени я
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к 	В течение года

		решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
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,	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Таблица № 8

Примерный 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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		
--	--	--	--	--

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Для спортсменов на этапе НП планов инструкторской и судейской практики не предусмотрено.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе спортивного совершенствования обучающиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- Составить положение о проведении соревнований.
- Умение вести судейскую документацию.
- Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.

Таблица 9.

План инструкторской и судейской практики для обучающихся

№ п/п	Наименование	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	
1.	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, ведение тренировочного процесса	-	-	3 час	2час	2час
2.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения тренировочного занятия	-	-	-	1час	2час
3.	Подготовка мест занятия и инвентаря для проведения соревнований	-	-	-	1час	2час
4.	Судейство соревнований в процессе тренировочного занятия,	-	-	-	1час	2час

	соревнований школьного уровня					
5.	Организация и проведение школьных соревнований	-	-	-	1 час	2 час
7.	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение документации соревнований	-	-	-	-	2 час

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по самбо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный врачебный контроль 2 раза в год, по графику кабинета спортивной медицины на базе Апатитской детской поликлиники. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.
- Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы

восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.

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

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

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

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

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду;

- осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

3.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 «плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по виду спорта «самбо», а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 10.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
3.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для всех этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
5.	Другие	Устанавливаются Учреждением самостоятельно	

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 30 метров	с	Не более	
			6,2	6,4
2.	Бег на 1000 метров	мин., с	Не более	
			6,10	6,30
3.	Челночный бег 3x10 м	с	Н более	
			9,6	9,9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
2.Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			2	-
2.	Сгибание и разгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	5
3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	7

Таблица 12.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 метров	с	Не более	
			10,4	10,9
2.	Бег на 1500 метров	мин., с	Не более	
			8,05	8,29
3.	Челночный бег 3x10 м	с	Н более	
			8,7	9,1
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
2.Нормативы специальной физической подготовки				
		с	Не более	

1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево, 5 раз – вправо)		19	25
2.	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовском мосту» и обратно	с	Не более	
			25	28
3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	Не более	
			21	26
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 13.

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

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 метров	с	Не более	
			8,2	9,6
2.	Бег на 2000 метров	мин., с	Не более	
			8,10	10,0
3.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево, 5 раз – вправо)	с	Не более	
			15	18,3
2.	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовском мосту» и обратно	с	Не более	
			18	20
3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, под-хватом, через спину)	с	Не более	
			14,5	17,1
4.	10 бросков партнера через грудь	с	Не более	
			17	20
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1.1. Этап начальной подготовки.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – самбо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации самбо и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике самбо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения спортивной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо.

Основные средства:

общеразвивающие упражнения;
элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и пр.);
всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
введение в школу техники самбо;
комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный. (соревновательный по личному желанию воспитанников).

На этапе НП включены в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий самбо.

Этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Является комплексным, проводится регулярно и своевременно, основан на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

ежегодное медицинское обследование (2 раза в год);

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников соответствуют действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения: Строевые приемы. Повороты на месте. Построение в колонну по одному (по два и т.д.). передвижения. Строевой шаг. Размыкание, смыкание. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Упражнения для мышц шеи и суставов рук и ног. Упражнения на растягивание. Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, голеностопного сустава. Упражнения для верхней части туловища. Упражнения для нижней части туловища. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения со скакалкой. Акробатика. Эстафеты и подвижные игры: игры с бегом на скорость «кто быстрее»; игры на сопротивление «бой петухов», «борьба в квадратах»; игры на меткость «метко в цель», «снайперы»; игры с прыжками в длину и вверх: «веревочка под ногами», «прыжок за прыжком».

Специальная физическая подготовка:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение на руки. Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на туловище. Падение с приземлением на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги), упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.

Имитация боевых действий.

Технико-тактическая подготовка:

В стойке: Бросок рывком за две ноги. Обхват изнутри с захватом бедра. Бросок рывком за бедро. Бросок рывком за голень. Бросок рывком за пятку. Задняя подножка (разные захваты). Боковая подножка. Бросок через плечо. Передняя подсечка с падением. Подсадка (захват пояса сзади). Передняя подножка. Бросок через голову с упором стопы в живот.

В партере: Удержание со стороны ног. Удержание сбоку. Удержание верхом. Ущемление ахиллесова сухожилия. Узел руки. Рычаг локтя.

Тактическая подготовка

Борцовская стойка. Способы передвижения. Захваты в борьбе самбо. Игры в касание.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств. Воспитание смелости: как измеряется смелость, оценка смелости. Упражнения для развития смелости. Воспитание настойчивости. Воспитание решительности. Формирование моральных качеств самбиста: коллективизм, дисциплина, точность, честность, скромность.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Упражнения для мышц шеи и суставов рук и ног. Упражнения на растягивание. Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для верхней части туловища. Упражнения для нижней части туловища. Упражнения с партнером. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощением весом собственного тела для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения с набивным мячом, теннисным мячом. Упражнения со скакалкой. Акробатика. Эстафеты и подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение на руки. Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение с приземлением на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги), упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения со скакалкой. Бой с тенью.

Имитация боевых действий.

Технико-тактическая подготовка:

В стойке: Задняя подсадка. Зацеп голенью изнутри. Боковая подсечка. Зацеп стопой снаружи. Бросок через спину с захватом руки на плечо. Подсечка в темп шагов.

Боковой переворот. Передний переворот. Мельница. Подхват под две ноги.

Бросок через спину с колен. Бросок через голову с захватом пояса сверху.

В партере. Удержание поперек. Удержание со стороны головы. Удержание спиной. Рычаг колена. 5. Рычаг локтя ногой. 6. Выкручивание локтя.

Тактическая подготовка

Выведение из равновесия. Вовлечение партнера в движение. Освобождение от захватов. Игры в касание. Игры в блокирующие схватки.

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам.

Соревновательная практика

Первые поединки. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях только по личному согласию и желанию.

Медицинское обследование

Медицинское обследование (2 раза в год)

Медицинское обследование перед соревнованиями

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств: Степень развития волевых качеств, совершенствование волевых качеств. Воспитание смелости: как измеряется смелость, оценка смелости. Упражнения для развития смелости. Методические приемы воспитания смелости, упражнения для развития общей смелости. Упражнения для совершенствования специальной смелости. Воспитание выдержки: упражнения для совершенствования выдержки. Воспитание настойчивости. Воспитание решительности: фактор времени, фактор решительности, специальная решительность. Воспитание инициативности: упражнения для совершенствования специальной инициативности. Формирование моральных качеств самбиста: коллективизм, тактичность, дисциплина, точность, честность, скромность, общественная активность, трудолюбие, бережливость, целеустремленность.

Средства и методы контроля моральных качеств. Особенности подготовки к соревнованиям по самбо. Психологическая направленность содержания разминки.

4.1.2. Тренировочный этап.

Группы формируются из здоровых или практически здоровых учащихся, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по ОФП и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

На тренировочном этапе (до 2-х лет) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Расширяется арсенал технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основные задачи подготовки в тренировочных группах (Т):

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо: приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- определение предрасположенности к занятиям борьбой самбо или боевым самбо;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Общефизическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Упражнения для мышц шеи и суставов рук и ног. Упражнения на растягивание. Стрейтчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для верхней части туловища. Упражнения для нижней части туловища. Упражнения с партнером, упражнения с гириями. Упражнения с гириями. Упражнения на гимнастической стенке: прыжки, подтягивания, висы, соскоки. Упражнения с гимнастической палкой: кувырки с палкой, варианты вращения палки одной рукой, двумя. Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощением весом собственного тела для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения с набивным мячом, теннисным мячом. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой), прыжки из разных исходных положений, с продвижением вперед-назад вправо-влево, бег с прыжками через скакалку. Упражнения с партнером и в группе. Акробатика: «седы», перекаты, повороты, кувырки в группировке, акробатические прыжки. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение на руки: падения из различных исходных положений, в стороны, с мета или разбега, через препятствие. Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени, на одну, две ноги, прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на пятки или на носки. Падение с приземлением на ягодицы из различных исходных положений. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище: падение на бок, группировки на боку, перекаты через лопатки. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. Падение с приземлением на спину. Упражнения:

перекаты по спине в положении группировки, из положения сидя, из приседа, кувырки вдвоем с партнером Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия из разных исходных положений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги), упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения со скакалкой

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержания, для ухода от удержаний,

Схватки для совершенствования физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Технико-тактическая подготовка для Т-1:

Техническая подготовка- В стойке: Подножки, подсечки, зацепы, броски подворотом, мельница, перевороты, подсады, обвивы, подхваты, броски через голову, ножницы, броски через грудь. В партере: Б/п на руки(партнер в высоком партере). Б/п на руки(партнер в низком партере). Партнер на спине(работа со стороны ног). Атака на руки и на ноги(лежа на спине). Б/п на руки из положения в стойке. Б/п на ноги из положения в стойке.

Тактическая подготовка Передняя, боковая, задняя подножки. Комбинации: броски в движении. Защитная манера ведения схватки, контрприемы от бросков вперед. Атакующий стиль ведения схватки, подготовки. Атака, защита, контратака.

Обязательные элементы специальной акробатической подготовки. Кувырок вперед(через голову). Кувырок назад(через голову и через плечи). Кувырок-полет через голову и через руку. Страховка на спину. Страховка на бок. Страховка на живот. Страховка на спину и на бок через партнера. Кувырок-страховка через партнера. Подъем разгибом с головы на руки. Переворот боком. Кувырок назад прогнувшись

Технико-тактическая подготовка для Т-2:

Подножки. Передняя подножка с захватом за отворот. Передняя подножка с захватом под руку. Задняя подножка с захватом за пояс, под одну, две ноги. Задняя подножка с колен. Боковая подножка с захватом за пояс. Передняя, задняя, боковая подножки в левосторонней стойке. Подсечки Боковая подсечка с захватом за пояс. Подсечка в темп шагов. Боковая подсечка за два рукава. Броски подворотом. Бросок через бедро с захватом под руку. Бросок через спину со стойки с двухсторонним захватом. Бросок через спину с колен с двухсторонним захватом. Бросок через плечи с колен.

Зацепы: Зацеп стойкой изнутри под одноименную ногу. Зацеп голенью изнутри под разноименную ногу.

Отхваты: Отхват снаружи. Отхват изнутри с захватом бедра.

Мельницы: Мельница садясь.

Подхваты: Подхват под две ноги. Подхват кувырком с захватом за пояс спереди.

Перевороты: Передний переворот.

Броски через голову: Бросок через голову с отключением руки и захватом пояса. Броски рывком. Бросок рывком за две ноги. Бросок рывком за пятку, голень, бедро изнутри и снаружи.

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам.

Соревновательная практика

Первые поединки, выполнение массовых разрядов.

Инструкторская и судейская практика

Поочередное выполнение инструкторских функций в тренировочном занятии

Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях самбистов групп начальной подготовки

Восстановительные мероприятия

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки – дневной сон). Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса. Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж. «Стретчинг»: упражнения на растягивание. Активный отдых,

упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения психической и мышечной релаксации. Создание положительного эмоционального фона тренировок. Идеомоторная тренировка. Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки.

Медицинское обследование

Медицинское обследование (2 раза в год), медицинское обследование перед соревнованиями.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств: Степень развития волевых качеств, совершенствование волевых качеств. Упражнения для развития смелости. Методические приемы воспитания смелости, упражнения для развития общей смелости. Упражнения для совершенствования специальной смелости. Воспитание выдержки: упражнения для совершенствования выдержки. Воспитание настойчивости. Воспитание решительности: фактор перестраховки, фактор времени, фактор решительности, специальная решительность. Воспитание инициативности: упражнения для совершенствования специальной инициативности. Формирование моральных качеств самбиста: коллективизм, тактичность, дисциплина, точность, честность, скромность, общественная активность, трудолюбие, хозяйственность, бережливость, целеустремленность, гуманизм, патриотизм. Средства и методы контроля моральных качеств. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по самбо. Психологическая направленность содержания разминки.

Общефизическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов, туловища и шеи. Упражнения для мышц шеи и суставов рук и ног. Упражнения на растягивание. Стретчинг. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для верхней части туловища. Упражнения для нижней части туловища. Упражнения с партнером, упражнения с гириями. Упражнения с гириями. Упражнения на гимнастической стенке: прыжки, подтягивания, висы, соскоки. Упражнения с гимнастической палкой: кувырки с палкой, варианты вращения палки одной рукой, двумя. Упражнение на расслабление. Гимнастика. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощением весом собственного тела для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения с набивным мячом, теннисным мячом. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). прыжки из разных исходных положений, с продвижением вперед-назад вправо-влево, бег с прыжками через скакалку. Упражнения с партнером и в группе. Акробатика: «седы», перекаты, повороты, кувырки в группировке, акробатические прыжки. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Падение на руки: падения из различных исходных положений, в стороны, с мета или разбега, через препятствие. Падение с опорой на руки. Падение с приземлением на колени. на одну, две ноги, прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на пятки или на носки. Падение с приземлением на ягодицы из различных исходных положений. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище: падение на бок, группировки на боку, перекаты через лопатки. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. Падение с приземлением на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки, из положения сидя, из приседа, кувырки вдвоем с партнером. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия из разных исходных положений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги), упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом. Упражнения со скакалкой

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержания, для ухода от удержаний. Схватки для совершенствования физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Технико-тактическая подготовка:

Подножки. Передняя подножка с колен. передняя подножка с захватом за два рукава. задняя подножка за два рукава. передняя, задняя, боковая подножки в левосторонней стойке.

Подсечки. Передняя подсечка с двухсторонним захватом. задняя подсечка с захватом за пояс. подсечка изнутри под одноименную ногу.

Броски с подворотом, бросок через спину со стойки с захватом под плечо. бросок через спину с колен с захватом под плечо. бросок через спину со стойки с захватом за два рукава.

Зацепы. Зацеп голенью снаружи. зацеп садясь.

Отхваты. Отхваты снаружи. Отхват изнутри с зацепом бедра.

Мельница со стойки.

Подхваты. Подхват под одну ногу. подхват кувырком с захватом за куртку на спине.

Перевороты. Задний переворот.

Бросок через голову. Бросок через голову с упором стопы в живот с поворотом 90 градусов и выходом на болевой прием.

Подсад под одноименную ногу прогибом.

Броски рывком. Бросок рывком под две ноги. бросок рывком за пятку, голень, бедро изнутри и снаружи

Игры в касание с различными вариантами. Игры в блокирующие схватки. Игры в атакующие захваты с постепенным усложнением заданий. Игры в теснения. Игры в дебюты из разных исходных положений, различных дистанций между соперниками. Совершенствование техники и тактики выполнения приемов: комбинации завершаемые броском различных частей тела (рук, ног), из различных исходных положений

Контрольно-переводные испытания

Проводятся в соревновательной обстановке по тестам.

Соревновательная практика

Первые поединки. Выполнение массовых разрядов.

Инструкторская и судейская практика

Поочередное выполнение инструкторских функций в тренировочном занятии

Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях самбистов групп начальной подготовки

Восстановительные мероприятия

Рациональный режим дня (достаточный ночной сон, в период интенсивной подготовки – дневной сон). Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса. Гигиенические процедуры, посещение сауны, массаж. «Стрейтчинг»: упражнения на растягивание. Активный отдых, упражнения на расслабление и восстановление дыхания, упражнения психической и мышечной релаксации. Создание положительного эмоционального фона тренировок. Идеомоторная тренировка. Прогулки, чтение книг, просмотр видеоматериалов, слушание музыки.

Медицинское обследование

Медицинское обследование (2 раза в год). Медицинское обследование перед соревнованиями

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств: Степень развития волевых качеств, совершенствование волевых качеств. Воспитание смелости: как измеряется смелость, оценка смелости. Упражнения для развития смелости. Методические приемы воспитания смелости, упражнения для развития общей смелости. Упражнения для совершенствования специальной смелости. Воспитание выдержки: упражнения для совершенствования выдержки. Воспитание настойчивости. Воспитание решительности: фактор перестраховки, фактор времени, фактор решительности, специальная решительность. Воспитание инициативности: упражнения для совершенствования специальной инициативности. Формирование моральных качеств самбиста: коллективизм, тактичность, дисциплина, точность, честность, скромность, общественная активность, трудолюбие, хозяйственность, бережливость, целеустремленность, гуманизм, патриотизм. Средства и методы контроля моральных качеств. Методы регуляции психических состояний. Особенности мобилизационной готовности к соревнованиям по самбо. Психологическая направленность содержания разминки.

4.2. Учебно-тематическое план

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и

				обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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.

Таблица № 16

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 (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	1
11.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет нож	штук	10

15.	Макет пистолет	штук	10
16.	Манекены тренировочные разной высоты (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)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
25.	Палка	штук	10
26.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
27.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
28.	Резиновые амортизаторы	штук	10
29.	Секундомер электронный	штук	3
30.	Скакалка гимнастическая	штук	20
31.	Скамейка гимнастическая	штук	4
32.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
33.	Табло судейское электронное	комплект	1
34.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
35.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
36.	Урна-плеательница	штук	2
37.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

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

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

6.2. Кадровые условия реализации программы

6.2.1 Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.2.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.2.1. 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).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Информационное обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.3.2. Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 1 к программе.

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
5. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Allaboutsambo.ru
2. Sambo.ru
3. Sambo-70.rf