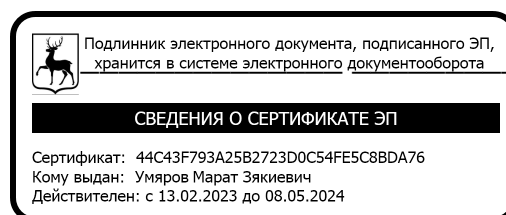


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ХИМИК»**

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № _____ от ____ 2023 г.

Директор МБУ ДО «СШ «Химик»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«САМБО»**

Срок реализации программы – 8 лет

г. Дзержинск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
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	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	7
2.3.3. Спортивные соревнования	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.6.1. План антидопинговых мероприятий	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2. Оценка результатов освоения Программы	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	22
3.3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	22
IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
4.1.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки	26
4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для тренировочного этапа спортивной подготовки	29
4.1.3. Программный материал спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства	33
4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	38
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»	45
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	45
6.2. Кадровые условия реализации Программы	50
6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками	50
6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	51
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	52

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022г. № 1073 ¹ (далее – ФССП).

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.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ «Химик» (далее - Учреждение).

Главная задача программы заключается в подготовке физически и духовно развитой, социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- подготовку самбистов высокой квалификации, резерва сборных команд области.

Самбо – это аббревиатура слов САМозащита Без Оружия. Родилось самбо в Советском Союзе, в недрах спецслужб, и за 70 лет, с 1921 по 1991 годы (когда распался), завоевало огромную популярность.

Самбо – универсальное средство самозащиты, в котором даже самый слабый может подобрать себе подходящий прием. Самбо – система, вобравшая в себя все лучшее, что накопило человечество за многие тысячелетия в самозащите без оружия.

Актуальность программы состоит в создании целостной системы подготовки, правильного планомерного воспитания самбистов с младшего школьного

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022г., регистрационный № 71495).

возраста, что позволяет увидеть все этапы процесса обучения и прогнозировать его результат.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития обучающихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

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.

При организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – срок реализации 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – срок реализации 4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства – срок реализации не ограничивается.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (Таблица 1).

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

- на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – третий юношеский, второй юношеский, первый юношеский спортивный разряд.

- на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – третий спортивный разряд, второй спортивный разряд, первый спортивный разряд.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, (лет)	Наполняемость (человек)	
			Миним. кол-во	Максим. кол-во
Этап начальной подготовки	3	10	12	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	*

* максимальная наполняемость групп определяется Учредителем.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 и имеет свой недельный (годовой) объем.

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан на 52 недели. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит и время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки.

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
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	12	18
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	624	936

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Комбинированная	Комбинация двух и более упражнений (круговая тренировка)	Разнообразие, возможность комбинирования нескольких упражнений одновременно
По самостоятельному (самоподготовка)/	Выполняется спортсменами	Снижение эмоционального

индивидуальному плану	самостоятельно	напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
-----------------------	----------------	---

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Обучающиеся принимают участие в учебно-тренировочных мероприятиях для подготовки к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
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.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности в Учреждении устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные и основные, с учетом особенности вида спорта «самбо», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся для отбора наиболее перспективных спортсменов для достижения поставленных задач на основных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной квалификации.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

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.

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

Таблица № 5

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 совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6
----	---	-----	-----	-----	-----	-----

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 мин) и не должна превышать:

- на этапе НП – 2 часов;
- на этапе УТ – 3 часов;
- на этапе ССМ – 4 часов.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	6	8	10	12	12		18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3		4
		Максимальная наполняемость групп человек								
		20	20	20	14	14	14	14		*
1	Общая физическая подготовка	89	109	109	104	120	144	144	131	
2	Специальная физическая подготовка	35	48	48	92	126	150	150	244	
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12	12	12	25	25	56	
4	Техническая подготовка	80	106	106	129	156	181	181	206	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	36	36	59	82	94	94	234	
6	Инструкторская и судейская практика	2	6	6	8	10	12	12	18	

7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	7	7	12	14	18	18	47
Общее кол-во часов в год		234	312	312	416	520	624	624	936

* максимальная наполняемость групп определяется Учредителем.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
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 решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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 обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

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

2.6.1. План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	1 раз в год

	антидопинговой культуры»	
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА для членов сборной команды субъекта 12-13 лет «Ценности спорта», 14 лет и старше «Антидопинг»	1 раз в год
	Семинар для тренеров и ведущих спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Антидопинг»	1 раз в год
	Семинар для тренеров и ведущих спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки самбистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается с этапа начальной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица 9

№ п/п	Задачи	Виды заданий	Сроки
Этап начальной подготовки			
1	Последовательное изучение и освоение правил вида спорта «самбо»	Самостоятельное изучение (прочтение) правил	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Этап учебно-тренировочный			

1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по самбо с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом
2	Выполнение необходимых требований для присвоения категории спортивного судьи	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом

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

Начиная с этапа начальной подготовки первого года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях по необходимости или после болезни (травмы);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы:

1. педагогические,
2. психологические
3. 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.
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

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

К их числу относятся:

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями 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.

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

Таблица 10

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение - разминка; - массаж: восстановительный массаж, встряхивание, разминание, локальный массаж; - искусственная активизация мышц - психорегуляция мобилизующей направленности - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ - сбалансированное питание, витаминизация	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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:

На этапе начальной подготовки:

1. изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
2. повысить уровень физической подготовленности;
3. овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
4. получить общие знания об антидопинговых правилах;
5. соблюдать антидопинговые правила;
6. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
3. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
4. изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
5. овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
6. изучить антидопинговые правила;
7. соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
8. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки;
9. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году обучения;
10. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
11. получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
2. соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
3. приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
4. овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
5. выполнить план индивидуальной подготовки;
6. закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

7. соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
8. ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки;
9. демонстрировать высокие спортивные результаты на официальных спортивных соревнованиях;
10. показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
11. принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по общей физической и специальной физической подготовке, результатов тестирования по теории и методике физической культуры и спорта, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

3.3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица № 11

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
Нормативы общей физической подготовки						
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
3	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
4	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+4
5	Челночный без 3 x 10	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

Таблица № 12

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4	Челночный без 3 x 10	с	не более	
			8,7	9,1
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
7	Подтягивание из виса на	кол-во раз	не менее	

	высокой перекладине		4	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
Нормативы специальной физической подготовки				
9	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
10	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
11	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица № 13

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 до года обучения	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
4	Челночный без 3 x 10	с	не более	
			7,2	8,0

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	18
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
Нормативы специальной физической подготовки				
10	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
11	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
12	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
13	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Основанием для перевода из групп по годам обучения является 50-60% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

IV. Рабочая программа

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

К выполнению режима учебно-тренировочной работы допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское обследование (диспансеризацию или УМО), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Учебно-тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией обучающегося,

исключая соревновательные схватки с соперником тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу обучающихся, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнеров.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

4.1.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма
- формирование физических качеств
- всестороннее физическое развитие
- привитие интереса к занятиям самбо
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать

предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение поставленных задач начального обучения возможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице 14 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни.

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

Техника безопасности

Знание государственной атрибутики, Гимна РФ, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою Родину

Правила соревнований по самбо

Краткая история самбо

Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека

Навыки оказания первой мед.помощи

Анализ соревновательной деятельности

Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов

Методика тренировок

Список тем может быть расширен. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями.

Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движения. Упражнения для туловища – наклоны вперед, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры,

эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. основными методами проведения тренировочного процесса является: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка

В задачи СФП входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста:

- упражнения для защиты от бросков
- упражнения для выполнения бросков
- подготовительные упражнения для технических действий
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерный устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера.

Психическая готовность определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен если юный самбист боится падений при отработке бросков. Тренер в процессе обучения техническим действиям должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах НП обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющих базовую техническую подготовку:

Борьба стоя, стойки

- прямая/правая, левая, фронтальная
- средняя/правая, левая, фронтальная
- низкая/правая, левая, фронтальная

Перемещения:

- скользящим шагом
- приставными шагами

Основные захваты:

- за рукава

- за отворот и рукав

- за пояс и рукав

Основные броски (преимущественно руками):

- захват двух ног

- сбивая партнера плечом

- захват двух ног с отрывом от ковра

Основные броски (с туловищем):

- бросок через бедро

- бросок через грудь, обшагивая партнера

Основные броски (преимущественно ногами):

- задняя подножка

- передняя подсечка

- бросок через голову с подсадом голенью

Борьба лежа

Переворачивания партнера на спину / стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук

- захватом двух ног

- захватом дальней руки и ноги

Удержания

- сбоку

- верхом

- со стороны головы

- поперек

Болевые приемы на руки

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

- узел руки наружу от удержания сбоку

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног

Тактика самбо

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением

- переходы с удержанием на болевые приемы на руках

- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для тренировочного этапа спортивной подготовки.

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

1. дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

2. изучение и совершенствование техники и тактики, приобретение опыта участия в соревнованиях, выполнение соответствующих разрядов.

Теоретическая подготовка.

- патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна РФ, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

- физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов.

- спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

- влияние физических упражнений на организм

- совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо

- сердечно-сосудистая система

- большой и малый круг кровообращения

- предсердие и желудочки сердца

- значение дыхания для жизнедеятельности организма

- дыхательная система. Регуляция дыхания

- органы пищеварения

- органы выделения (кишечник, почки, кожа)

- физиологические основы тренировки самбистов

- понятия утомления, перенапряжения, перетренировки

- работоспособность, повышение работоспособности, восстановление работоспособности

- физиологические показатели тренированности

- основы методики обучения и тренировки самбистов

- средства и методы тренировки

- особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями

- методы сохранения спортивной формы

- соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства

- разминка и ее значение.

- утренняя гимнастика

- методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости

- планирование тренировки самбистов

- объем и интенсивность нагрузок

- режим тренировки, индивидуальный план, график тренировочных занятий самбистов

- основы техники и тактики самбо

- правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация

- анализ соревнований.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату.

Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрприемов против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывания вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактике проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе

подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Техника самбо:

Борьба стоя, стойки

- прямая /правая, левая, фронтальная
- средняя /правая, левая, фронтальная
- низкая / правая, левая, фронтальная

Перемещения:

- скользящим шагом
- приставными
- заведением
- прижимая соперника к коврику

Основные захваты:

- за рукава
- за отворот и рукав
- за пояс и рукав
- предварительные
- оборонительные
- наступательные

Основные броски (преимущественно руками):

- выведение из равновесия рывком
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика
- бросок обратным захватом ног
- бросок захватом рывком за пятку
- боковой переворот

Основные броски (с туловищем):

- бросок через бедро
- бросок через грудь, обшагивая партнера
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо

Основные броски (преимущественно ногами):

- «вертушка»
- бросок задняя подножка
- бросок передняя подножка
- бросок боковая подножка
- бросок передняя подсечка
- бросок задняя подсечка
- бросок боковая подсечка
- бросок подхватом снаружи
- бросок через голову
- бросок через голову с подсадом голенью
- бросок зацепом стопой снаружи

Борьба лежа

Переворачивания партнера на спину / стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника
- Удержания

- сбоку
- верхом
- со стороны головы
- поперек

Болевые приемы на руки

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку
- узел руки наружу от удержания сбоку
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки

Тактика самбо

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках
- переводы с болевых приемов на руки па удержания и удушающие приемы
- тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска
- тактический вариант «угроза»
- тактический вариант «силовое давление»

Контрприемы

- бросок через грудь от атаки броском через бедро
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

4.1.3. Программный материал спортивной подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть, более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию Индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация, целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный

соревновательный опыт на тренировочных занятиях за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России
- Спортивные федерации. Федерация самбо в России
- Структура и работа федерации
- Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями
- Краткие сведения о строении и функциях организма
- Анализаторы. Исследование анализаторов - зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных
- Влияние занятий спортом на обмен веществ
- Физиологические основы тренировки самбистов
- Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия
- Планирование подготовки самбиста
- Календарный план
- Перспективный план подготовки
- Многолетний план подготовки сборной команды
- Индивидуальный план
- План предсоревновательной подготовки
- План проведения тренировочного занятия
- Техника и тактика самбо
- Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста
- Методика обучения техническим действиям
- Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью
- Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях
- Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена
- Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля

- Анализ выступления на соревнованиях. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок
- Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях
- Методика самостоятельной тренировки
- Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование
- Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки
- Контроль нагрузок
- Индивидуальные задания по ОФП

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и, гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки - повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что обучающиеся прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности обучающегося при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий.

Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль, и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления обучающегося. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Техника самбо:

Отработка «коронных» и индивидуальных бросков

Борьба стоя, стойки

- прямая /правая, левая, фронтальная
- средняя /правая/низкая, левая, фронтальная

Перемещения:

- скользящим шагом
- приставными шагами
- заведением
- прижимая соперника к коврику /татами

Основные захваты:

- за рукава
- за отворот и рукав
- за пояс и рукав
- предварительные
- оборонительные
- наступательные
- взятие захватов

Основные остро актуальные захваты:

- создание перевеса путем взятия захвата

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями (преимущественно руками):

- выведение из равновесия рывком
- выведение из равновесия толчком
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика
- бросок обратным захватом ног
- бросок захватом рывком за пятку
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб
- боковой переворот
- передний переворот

- «мельница»

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями (в основном туловищем):

- бросок через бедро
- бросок обратное бедро
- бросок через спину захватом двух рук
- бросок через спину с колен
- бросок через грудь
- обшагивая партнера
- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра
- бросок «посадкой»
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо
- «вертушка». в основном ногами
- бросок задняя подножка
- бросок передняя подножка
- бросок боковая подножка
- бросок обхват
- бросок передняя подножка с колена
- бросок передняя подножка на пятке
- броски из группы подножек с падением
- бросок передняя подсечка
- бросок задняя подсечка
- бросок боковая подсечка
- бросок подсечка в темп шагов
- бросок передняя подсечка в колено
- бросок подсечка изнутри
- бросок подхватом снаружи
- бросок подхватом изнутри
- бросок через голову с упором стопой в живот
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри и снаружи
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри

Борьба лежа

- Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках
- используя куртку /самбовку/ соперника, /лежащего на животе
- используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника

Удержания

- сбоку
- верхом
- со стороны головы
- поперек
- переходы от удержаний на болевые приемы

Болевые приемы на руки

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку
- узел руки наружу от удержания сбоку

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между ног

Тактика самбо

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках
- переводы с болевых приемов на руки на удержания
- тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги после удачного проведения броска
- тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление»

Контрприемы

- бросок через грудь от атаки броском через бедро
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку
- тактика построения предстоящей схватки

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный план подготовки, в котором объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

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:	≈ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 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	≈ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 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	≈ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном	≈ 960		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 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	≈ 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.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

	Перетренированность/ недотренированность			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.
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» относятся особенности соревновательной деятельности вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица № 15

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо» (номер-код вида спорта самбо – 079-000-1-5-1-1-Я)

Наименование спортивной дисциплины
Весовая категория (спортивное самбо)
Весовая категория (боевое самбо)
Весовая категория (пляжное самбо)
Весовая категория (командные)
Весовая категория (абсолютная)
Демонстрационное самбо

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». При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок, спортивной дисциплины, весовой категории и стиля ведения поединка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. 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 кабинета, 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)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 15);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 16.1 и 16.2);

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 15

² С изменениями, внесенными приказом Минздравом России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022 года, регистрационный № 67554).

**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.	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 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) (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 № 16.1

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

Таблица № 16.2

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 совершенствовани я спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	0,5	3	0,20
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	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
10	Накладки для голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации программы

6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками

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).

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) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта самбо, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки третьего года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность, спортивного сооружения.

Учебно-тренировочный процесс при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Учреждении ведется 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.

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

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

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

6.2.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самосовершенствованию.

Согласно Приказу Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519 с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в четыре года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает следующие информационные материалы, необходимые для использования в работе:

Нормативно- правовые акты:

- Федеральный закон от 04.12.07 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. №999 " Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".
- Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. «№ 1073 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо».

Список литературных источников:

- «Самбо для профессионалов, техника борьбы самбо, И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
- «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
- «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
- «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
- «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
- «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000.
- «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А. И. Пшендин. С-П.; 2003.
- «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайет и другие, перевод с английского В.Л. Смутьский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
- «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
- Рудман Д.Л. Самбо/ Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
- Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Сслюянов, С. Е. Табаков // - М. : ТВТ Дивизион, 2011 .. - 160 с.

- Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табаков а.- Изд.6-е, испр. и доп. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
- Шестаков В.Б. САМБО - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельянско, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // - М.: ОЛМА Медиа Групп, 20 12. - 224 с.ил.
- Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В . Агафонов , В.А. Хориков// - Красноярск, 1998.

Перечень Интернет-ресурсов:

- www.minsport.gov.ru
- <https://www.consultant.ru>