МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №6»

Принято на заседании
Педагогического совета
от «21» августа 2026 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО «СШ № 6»
_____В.Л. Жуков
«21» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Возраст обучающихся с 7 лет – без ограничений

Срок реализации не ограничен

Жуков Владимир Леонидович

Подписано цифровой подписью: Жуков Владимир Леонидович
DN: ou=директор, o=МБОУДО "СШ № 6", cn=Жуков Владимир Леонидович, email=dyush-6@mail.ru
Дата: 2026.11.10 15:41:48 +03'00'

Авторы-составители:
Бирюкова Ирина Владимировна
инструктор-методист,
Бирюков Дмитрий Сергеевич
тренер-преподаватель

Липецк - 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**Общие положения**	3
II.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**	5
III	**Система контроля**	27
IV	**Рабочая программа по виду спорта «самбо»**	42
V	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо»**	64
VI	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	69
VII	**Список литературных источников**	75

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1 «Спортивные дисциплины самбо", включенные во Всероссийский реестр видов спорта, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04 декабря 2025 г. № 1083. (далее - ФССП).

Самбо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0790001511 Я.**

Спортивные дисциплины самбо,
включенные во Всероссийский реестр видов спорта

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**
Весовая категория 26 кг	0790611811Д
Весовая категория 29 кг	0790621811Д
Весовая категория 31 кг	0790631811Ю
Весовая категория 34 кг	0790011811Н
Весовая категория 35 кг	0790021811Ю
Весовая категория 37 кг	0790031811Д
Весовая категория 38 кг	0790041811Н
Весовая категория 40 кг	0790051811Д
Весовая категория 41 кг	0790061811Д
Весовая категория 42 кг	0790071811Ю
Весовая категория 43 кг	0790081811Д
Весовая категория 44 кг	0790091811Д
Весовая категория 46 кг	0790101811Ю
Весовая категория 47 кг	0790111811Д
Весовая категория 48 кг	0790121811С
Весовая категория 49 кг	0790651811Ю
Весовая категория 50 кг	0790131811С
Весовая категория 51 кг	0790141811Д
Весовая категория 52 кг	0790151811Я
Весовая категория 53 кг	0790661811А
Весовая категория 54 кг	0790161811С
Весовая категория 55 кг	0790171811Н
Весовая категория 55+ кг	0790641811Д
Весовая категория 56 кг	0790181811С
Весовая категория 57 кг	0790171811А.
Весовая категория 58 кг	0790671811А

Весовая категория 59 кг	0790201811С
Весовая категория 60 кг	0790211811С
Весовая категория 62 кг	0790221811А
Весовая категория 64 кг	0790231811Я
Весовая категория 65 кг	0790241811С
Весовая категория 65+ кг	0790251811Н
Весовая категория 66 кг	0790261811Ю
Весовая категория 68 кг	0790271811 Я
Весовая категория 70 кг	0790281811Н
Весовая категория 70+ кг	0790291811 Д
Весовая категория 71 кг	0790301811А
Весовая категория 71 + кг	0790311811Ю
Весовая категория 72 кг	0790321811С
Весовая категория 72+кг	0790681811Д
Весовая категория 74 кг	0790331811А
Весовая категория 75 кг	0790341811Н
Весовая категория 75+ кг	07903451811Д
Весовая категория 78 кг	0790361811Ю
Весовая категория 80 кг	0790371811Б
Весовая категория 80+ кг	0790381811Б
Весовая категория 81 кг	0790391811Ю
Весовая категория 82 кг	0790401811А
Весовая категория 84 кг	0790411811Ю
Весовая категория 84+ кг	0790421811Ю
Весовая категория 87 кг	0790431811Ю
Весовая категория 87+ кг	0790441811Ю
Весовая категория 88 кг	0790701811А
Весовая категория 88+кг	0790711811Ю
Весовая категория 90 кг	0790451811А
Весовая категория 98 кг	0790721811А
Весовая категория 98+ кг	0790731811А
Весовая категория 100 кг	0790461811А
Весовая категория 100+	0790471811А
Командные соревнования	0790481811Я
Абсолютная категория	0790491811А
БС весовая категория 46 кг	0790741811Ю
БС весовая категория 48 кг	0790501811Ю
БС весовая категория 49 кг	0790751811Ю
БС весовая категория 52 кг	0790511811А
БС весовая категория 53 кг	0790761811А
БС весовая категория 57 кг	0790521811А
БС весовая категория 58 кг	0790771811А
БС весовая категория 62 кг	0790531811А
БС весовая категория 64 кг	0790781811А

БС весовая категория 68 кг	0790541811А
БС весовая категория 71 кг	0790791811А
БС весовая категория 74 кг	0790551811 А
БС весовая категория 79 кг	0790801811А
БС весовая категория 82 кг	0790561811А
БС весовая категория 88 кг	0790811811А
БС весовая категория 88+ кг	0790821811Ю
БС весовая категория 90 кг	0790571811А
БС весовая категория 98 кг	0790831811А
БС весовая категория 98+кг	0790841811А
БС весовая категория 100 кг	0790581811 А
БС весовая категория 100+ кг	0790591811 А
БС абсолютная категория	0791601811А

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают 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, перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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 по виду спорта «самбо»

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Учебно-тренировочные нагрузки включают затраты времени на тренировочный процесс во всех его формах (80%) и объем самостоятельной подготовки (не более 20% от общего количества часов, запланированного на конкретном этапе спортивной подготовки).

4. Объем Программы

Общий объем Программы включает количественные показатели: количество часов в неделю, общее количество часов в год, количество тренировок в неделю, общее количество тренировок в год (Таблица 3).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	22	32
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1144	1664

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;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта самбо

При реализации Программы используются следующие виды (формы) обучения:

– учебно- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

– тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части по подготовке к спортивным соревнованиям;

– самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

– спортивные соревнования;

– контрольные мероприятия;

– инструкторская и судейская практики;

– медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации указана в таблице 4.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации

Таблица 4

Форма организации учебно-тренировочного занятия	Описание учебно-тренировочного занятия	Преимущества формы учебно-тренировочного занятия
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная,	Сосредоточение внимания тренера и

	выполняется под руководством тренера	спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
	Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное для спортсмена время.
	Свободная или почти свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Федеральный стандарт спортивной подготовки регламентирует содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 5).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 5

№ 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 подготовка	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток 1 раз в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в год с учетом углубленного медицинского обследования		

Основными учебно-тренировочными мероприятиями являются: мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям и специальные учебно-тренировочные мероприятия.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

- обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единый календарный планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории

«Сириус», календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку, также регламентируется федеральным стандартом и подробно планируется на каждый год спортивной подготовки (Таблица 6).

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	1	1	1	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины вида спорта «самбо» (за исключением спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»)						
Контрольные	-	1	2	3	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

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 в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пп. 3.4 Приказа № 634).

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей 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).

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в таблице 7.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 7

п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38	37	23	23	15	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	15	23	21	24	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	3	4	6	6
4.	Техническая подготовка (%)	35	35	35	26	23	23
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	12	18	25	27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	2	4	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	4	5	5

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации Программы (Табл. 8) нагрузка дозируется в часах, определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта самбо.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	22	32
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	6	6	2	1
1.	Общая физическая подготовка	119	154	144	192	172	250
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	144	175	275	366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	19	33	69	100
4.	Техническая подготовка	109	146	218	216	262	383
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	31	42	75	150	286	449
6.	Инструкторская практика (%)	3	4	12	33	23	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	4	12	33	57	73
	Общее количество часов в год	312	416	624	832	1144	1664

* - тестирование и контроль физической подготовленности проводятся в рамках видов подготовки (общая и специальная физическая подготовка)

Самостоятельная подготовка составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивные соревнования), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пп.3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое на позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающие инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п.3.3 Приказа № 634)

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа реализуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Решение воспитательных задач осуществляется через формирование у обучающихся нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение обучающихся должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально –волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа на этапах спортивной подготовки в самбо реализуется согласно плану (Табл.9)

Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность.**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в	В течение года

		соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - под руководством тренера-преподавателя проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах; - участие в организации соревнований (разработка положения, оформление заявок, смет для поездок на соревнования).	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов	В течение года

		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
2.4.	Врачебный контроль	1.Углубленное медицинское обследование в ВФД г. Липецка 2. Текущий контроль перед участием в соревнованиях	2 раза в год Календарный план – график соревнований
3.	**Патриотическое воспитание спортсменов**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава МБОУДО «СШ№6»	январь
		Проведение анкетирования спортсменов и родителей с целью изучения мотивации к активным занятиям спортом	январь
		Приглашение ветеранов Вооруженных Сил России, военнослужащих Российской Армии на Первенство СШ по самбо, посвященное Дню защитника Отечества	февраль
		Мастер – класс с участием легендарных спортсменов Липецкой области	
		Собрания в группах по подведению итогов выступлений учащихся на соревнованиях, по вопросам успеваемости в общеобразовательной школе, взаимоотношениям в спортивном коллективе.	весь период
		Проведение индивидуальных тематических консультаций	в теч. года
		Проведение общешкольного родительского собрания	сентябрь
		Инструктаж по технике безопасности	1 раз в месяц

	Тематический план сообщений	Беседа на тему: «Культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.»	В течение года
		Выдающиеся отечественные самбисты (ТЭ)	ноябрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных мероприятиях)	Участие в региональном турнире по самбо, посвященном памяти Яковлева К. Р., офицера - десантника, трагически погибшего выполняя воинский долг в СВО.	март
		Открытое первенство МБОУДО «СШ №6», посвященное Дню Победы.	май
		Открытое первенство МБОУДО «СШ №6», посвященное Дню защитника Отечества.	февраль
		Показательные выступления спортсменов на городских мероприятиях.	в течение года.
4.	**Развитие творческого мышления**		
	Практическая подготовка	Соревнования в группах «Веселые старты»	декабрь
		«Мастер –класс» с приглашением ведущих спортсменов области	В течение года
		Праздничное мероприятие «Посвящение в самбисты»	май
		Конкурс рисунков и поделок, посвященных Всероссийскому дню САМБО	ноябрь
		Новогоднее праздничное первенство школы по самбо	декабрь

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной

подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

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

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга с обучающимися, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников соревнований.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 10.

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

Таблица 10

Обучающиеся	**Вид программы**	**Тема**	**Сроки проведения**
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	декабрь
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц

	3. Участие в антидопинговой викторине	«Играй честно»	по назначению (представитель регионального РУСАДА)
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь
	5. участие в семинаре для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»	по назначению (представитель регионального РУСАДА)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	март
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	3. Участие в антидопинговой викторине	«Играй честно»	по назначению (представитель регионального РУСАДА)
	4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год (ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА)
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства **Этап высшего спортивного мастерств**а	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»;«Система АДАМС»	По назначению 1 раз в год (ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА)

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «самбо» (п.5 ч.2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером-преподавателем в процессе тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки (Табл.11).

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним реализующие тренером преподавателем

Таблица 11

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течении года	Инструкторы-методисты
2	Оформление антидопингового стенда организации	В течении года	Инструкторы-методисты
3	Информирование тренеров-преподавателей, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров- преподавателей при поступлении на работу	При поступлении	Заместитель директор
5	Информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течении года	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами-преподавателями	В течении года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели
7	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	В течении года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели
8	Проведение эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	В течении года	тренеры-преподаватели
9	Разработка содержания бесед на антидопинговую тематику для юных спортсменов	В течении года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели
10	Проведение бесед о здоровье, о вреде допинговых средств с юными спортсменами	В течении года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели
11	Проведение антидопинговых мероприятий в игровой форме для юных спортсменов	В течении года	Инструкторы-методисты; тренеры-преподаватели

На каждом этапе спортивной подготовки организация мероприятий, направленных на борьбу с допингом, имеет свою специфику.

Организация мероприятий на этапе НП

В зависимости от возраста спортсменов на этапе начальной подготовки используется тематика образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Дополнительно к содержанию антидопинговых программ, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

Для этапа начальной подготовки рекомендуется использовать «антидопинговые» задания игрового характера. Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Такие задания позволяют формировать у юных самбистов позицию «нулевой терпимости» к использованию допинговых средств и методов на последующих этапах спортивной подготовки.

Для юных самбистов 7-11 лет рекомендуется проводить беседы воспитательного характера, посвященные честной борьбе в спорте, духу Fair Play.

Примерное содержание беседы «Почему надо бороться честно?»: Честная игра. Моральное обязательство спортсмена, тренера, врача и других специалистов, участвующих в системе соревнований, строго соблюдать правила и регламент состязания; не допускать мошенничества, грубости, запрещенных приемов и методов, не использовать допинги.

Продолжительность беседы – 20 мин, рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

Примерное содержание беседы «Роль Fair Play в разных ситуациях современного спорта». Примеры ситуаций:

– Стремление к собственному результату каждого спортсмена помешало команде настроиться на выступление (игровые виды спорта, командное многоборье, командные соревнования в единоборствах).

– Невозможность сдерживать собственные эмоции, вызванные близостью победы.

– Нарушение судьями моральных обязательств.

– Спорные судейские решения, которые провоцируют спортсменов на необдуманные, совершенные во многом от безысходности поступки.

Продолжительность беседы – 20 мин, рекомендуется проводить в конце 2-х учебно-тренировочных занятий (по 10 мин на каждом).

Организация мероприятий на УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся различные мероприятия профилактической направленности.

Основой профилактики применения допинга являются образовательно-воспитательные программы: программа «Формирование нулевой терпимости к допингу» (УТЭ до трех лет; УТЭ свыше трех лет); Антидопинговая образовательно-воспитательная программа (ЭССМ, ЭВСМ).

В направлении антидопингового просвещения самбистов прикрепленными тренерами-преподавателями (или тренерами- преподавателями учебно-тренировочных групп) проводятся коллективные тренинги с самбистами. Для тренингов подбираются методы обучения, соответствующие возрасту самбистов. Основные методы: беседа, дискуссия, лекция, семинар и др.

Система проведения тренингов реализуется в рамках раздела «теоретическая подготовка». Обучение по антидопинговым программам организуется в начале первого года занятий на каждом из этапов подготовки. Материал тренинга включается в заключительную часть тренировочных занятий (следующих друг за другом) по окончанию двигательной деятельности занимающихся. Суммарная продолжительность тренингов от 3 часов (180 мин) до 9 часов (540 мин) в зависимости от использования конкретной программы.

Используемые в многолетней подготовке самбистов антидопинговые программы имеют особенности: учет возрастных (психо-физических) особенностей самбистов; программы дифференцированы для спортсменов с учетом задач спортивной подготовки, решаемых на конкретном этапе; программы предусматривают возможность использования изучаемого материала в практической деятельности с учетом подготовленности самбистов.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у лиц, занимающихся самбо на этапах спортивной подготовки. На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Инструкторская практика – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта самбо. Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом (Табл.12).

План инструкторской практики

Таблица 12

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Учебно-тренировочный этап		ЭССМ	ЭВСМ
			1,2,3 года обучения	4, 5 года обучения		
1	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.	В течении года		+		

2	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой.	В течении года	+			
3	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой	В течении года		+		
4	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники самбо.	В течении года	+	+	+	+
5	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории самбо.	В течении года		+	+	
6	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).	В течении года			+	+
7	Объяснение техники приема для спортсменов этапа начальной подготовки.	В течении года	+			
8	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.	В течении года			+	+
9	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа.	В течении года				+
10	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-тренировочного этапа.	В течении года			+	+

Судейская практика направлена на формирование навыков судейства у лиц, занимающихся самбо на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки судейская практика не проводится, при этом закладываются основы терминологии, использующейся на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований по самбо, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований (Табл.13).

План судейской практики

Таблица 13

№ п/п	Содержание работы	Сроки проведения	Учебно-тренировочный этап		Содержание работы	ЭВСМ
			1,2,3 года обучения	4, 5 года обучения		
1	Знание правил и судейской терминологии.	В течении года	+			

2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах НП свыше 2-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.	В течении года	+	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах УТ до 3-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.	В течении года		+	+	+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в группах УТ до 3-х лет.	В течении года		+	+	+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных и городских (районных) соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист) среди участников групп УТ.	В течении года		+	+	+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, жеребьевка участников, протоколы соревнований).	В течении года		+	+	+
7	Участие в качестве судьи на татами в квалификационных и городских (районных) соревнованиях среди участников групп УТ.	В течении года		+	+	+
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП.	В течении года		+	+	+
9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист).	В течении года			+	+

В планы инструкторской и судейской практики может быть (на УТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по самбо все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат), фармакологическое обеспечение). План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 14.

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

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий). Включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовки 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) выполнять 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (Приложение 1 Приказа № 484н)

Основанием, для допуска, обучающего к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам медицинского осмотра или диспансеризация согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием, для допуска, обучающего к учебно-тренировочным занятиям с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (Приложение 2 Приказа № 484н).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- 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 «Мастер спорта России», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки по виду спорта «самбо»

1. В каком году был создан вид спорта «самбо»?

А - 1936 г.;
Б - 1945 г.;
В - 1938 г. (+)

2. Кто является создателем САМБО?

А - Василий Ощепков (+)
Б – Владимир Шкалов;
В - Виктор Спиридонов (+)
Г – Анатолий Харлампиев (+)

3.Какой язык признан официальным языком САМБО?

А – русский (+);
Б – английский;
В- японский.

4. Какие виды самбо ты знаешь?

А - боевое самбо (+);
Б – бытовое самбо;
В - спортивное самбо (+)

5. В каком году МОК впервые признал самбо олимпийским видом спорта?

А – 1956 год;
Б - 1980 год;
В – 2018 год;
Г – 2021 год. (+)

6. Как называется обувь для занятий самбо?

А – кеды,
Б - самбовки;
В – кроссовки;
Г – борцовки (+).

7. Судья по самбо называется _____ (арбитр)

8. Положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками, обозначается термином:

А – туше;
Б – партер (+);
В – полумост;
Г- мост.

9. Болевые приемы в самбо разрешается проводить только:

А – в положении лежа (+);
Б – в положении стоя;
В - в любом положении.

10. Сколько минут чистого времени длится схватка в САМБО?

А - 1-2 минуты;

Б - 2-3 минуты;
В - 3-5 минут (+);
Г – 5-7 мин.

11. Под физической культурой понимается:
А - воспитание любви к физической активности;
Б - система нагрузок и упражнений;
В - вид деятельности человеческого общества (+).

12. Компонентами здорового образа жизни является:
А - прием энергетических коктейлей;
Б - правильное питание (+);
В - физические нагрузки и отказ от вредных привычек (+);

13. Как двигательная активность влияет на организм?
А - повышает жизненные силы и функциональные возможности (+);
Б - позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса (+);
В - понижает выносливость и работоспособность.

14.Что относится к закаливающим процедурам:
А - здоровая еда, отказ от вредных привычек;
Б - лечебные процедуры, гигиенические процедуры;
В - солнечные ванны, водные процедуры, воздушные ванны (+)

15. Имеет ли право спортсмен на получение медицинской помощи (заморозить колено)?
А - имеет (+)
Б - имеет при тяжелой травме
В - имеет по просьбе представителя
Г - не имеет.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

1. Физическая культура представляет собой:
а) определенную часть культуры человек +;
б) учебную активность;
в) культуру здорового духа и тела.

2. Спорт – это:
а) диета, упражнения, правильное дыхание.
б) физические упражнения и тренировки;
в) диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в

соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей +;

3. Влияние физических упражнений на организм человека:

а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные задания +;

б) нейтральное, даже если заниматься усердно;

в) положительное, только в случае если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

4. В каком году МОК впервые признал самбо олимпийским видом спорта?

а) – 1956 год;

б) - 1980 год;

в) – 2018 год;

г) – 2021 год (+)

5. Какой язык признан официальным языком САМБО?

а) – русский (+);

б) – английский;

в) - японский

6. Сколько минут чистого времени длится схватка в САМБО?

а) – 1-2 минуты;

б)- 2-3 минуты;

в) -3-5 мин (+);

г) – 5-7 мин.

7. Началом схватки считается:

а) – гонг;

б)- свисток арбитра (+);

в) - сигнал руководителя ковра;

г) –сигнал гл. судьи

8. Кто судит схватку борцов?

а) руководитель ковра, арбитр, боковой судья +;

б) руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья –секундометрист;

в) руководитель ковра, арбитр, боковой судья, судья-секундометрист, технический секретарь

9. Четыре балла присуждается:

а) за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на две лопатки;

б) за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок +;

в) за бросок без падения атакующего борца, при котором противник, находящийся

до броска в положении на коленях, упал на спину.

10. Уклонением от борьбы считается:

а) захват за концы пояса;

б) отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя +;

в) захват за край или покрышку ковра.

11.Борец снимается с соревнований (дисквалификация):

а) за неявку на ковер в течение 1 минуты;

б) за неэтичное поведение представителей;

в) за обман судей +;

г) за разговоры на ковре.

12. Кто снимает со схватки борца с присуждением его противнику чистой победы за нарушение правил?

а) арбитр;

б) руководитель ковра;

в) главный судья +;

г) тройка судей.

13. Сколько групп выходит на соревнованиях:

а) -7 (+);

б) – 6;

в) – 5.

14. Сколько участников в одной группе?

а) – 2 (+);

б) - 3;

в) - 4

15. На какой цвет нужно стать, если вы вышли первым?

а) синий;

б) красный +;

в) зеленый.

Перечень тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

1. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из …

а) соревнований между странами;

б) соревнований по зимним или летним видам спорта;

в) зимних и летних Игр Олимпиад;

г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия +.

2. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

а) игры отличались миролюбивым характером;
б) в период проведения игр прекращались войны +;
в) в олимпийских играх принимали участи атлеты всего мира;
г) Олимпийские игры имели мировую известность.

3. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?

а) 1908 году;
б) 1911 году +;
в) 1912 году;
г) 1916 году.

4**. Перечислите главные физические качества:**

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость +;
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

5. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
б) закаливающих, психологических и философских задач;
в) задач развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач +

6. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд?

а) отработка болевых приемов;
б) кувырки вперед;
в) общая беговая разминка +;
г) отработка бросков назад.

7. Чистая победа присуждается:

а) за дисквалификацию противника за нарушение правил;
б) за подачу ложного сигнала;
в) за некорректное поведение представителя;
г) за бросок соперника на поясницу со стойки +.

8. Один балл присуждается:

а) за опоздание на ковер свыше 30 сек.;
б) за удержание, длившееся 10 секунд;
в) за бросок без падения, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок +;
г) за бросок с падением из положения стоя, при котором противник упал на грудь +.

9. Удержание прекращается если:

а) борец, которого удерживают, открывает от ковра одну лопатку;
б) борец, которого удерживают, встает на мост;
в) борец, которого удерживают, отжимает атакующего борца от себя + ;
г) подал сигнал официальный представитель.

10. Кто снимает со схватки борца с присуждением его противнику чистой победы за нарушение правил?

а) арбитр;
б) руководитель ковра;
в) главный судья +;
г) тройка судей.

11. Как оценивает действия борцов боковой судья?

а) дублирует оценки, показанные арбитром;
б) ориентируется на оценки, показанные руководителем ковра;
в) самостоятельно +;
г) присоединяется к оценке арбитра или руководителя ковра.

12. Сигналом о сдаче при болевом приеме считается:

а) возглас представителя, указывающего на сдачу;
б) однократный хлопок рукой +;
в) любой возглас участника, взятого на болевой прием +;
г) возглас участника, проводящего болевой прием.

13. Два бала присуждается:

а) за бросок с падением атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину +;
б) за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на поясницу или плечо +;
в) за опоздание на ковер свыше 1 минуты;
г) за проведение запрещенного приема, в результате которого противник получает травму и по заключению врача не может продолжать борьбу в соревнованиях.

14. Уклонением от борьбы считается:

а) захват за концы пояса;
б) отсутствие реальных попыток проведения приемов при борьбе стоя +;
в) захват за край или покрышку ковра.

15. Четыре балла присуждается:

а) за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на две лопатки;
б) за бросок без падения атакующего борца из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок +;
в) за бросок без падения атакующего борца, при котором противник, находящийся до броска в положении на коленях, упал на спину;

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности) травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающего или одного из родителей законных представителей несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). (п. 3.2. ст. 4 Федерального закона № 273-ФЗ)

11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровней спортивной классификации

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки (физическая подготовка) проводятся в форме тестирования

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

– информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

– ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

– обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

– сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

– соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

– обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

– ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

– решение серии этических и нравственных задач.

Для зачисления и перевода на этап НП используют нормативы для определения общей и специальной физической подготовленности обучающихся (Табл.15).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «самбо»

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		Не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
6.	Подтягивание из виса на низкой перекладин 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

Для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап учитывают возраст и весовую категорию юных спортсменов (Табл.16).

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-

1.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы физической физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.6.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух – трех партнерах поочередно	с	не более	
			26,0	31,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,		
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд».		

Для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства испытания по общей и специальной физической подготовке (Табл.17).

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

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,7	10,8
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			10,10	12,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9

2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.7.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			34	31
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз –влево и 5 раз -вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передняя подножка, подхват, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух – трех партнерах поочередно	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух – трех партнерах поочередно	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивные разряд «первый спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивные разряд «кандидат в мастера спорта»		

На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления и перевода спортсменов учитывают результаты общей и специальной физической подготовленности (Табл.18).

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг, женского пола массой тела до 72 кг)				

1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,10
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2. Нормативы физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72 кг)				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,8	17,9
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,25
2.3	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			15,20	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	8
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	32
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
2.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз –влево и 5 раз -вправо)	с	не более	
			18,0	20,0

3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передняя подножка, подхват, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух – трех партнерах поочередно	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь. Испытуемый может выполнять броски на двух – трех партнерах поочередно	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта 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, т.е. фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, т.е. 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.

12. Программный материал для практических занятий. Система упражнений.

Основу деятельности в самбо представляют *основные упражнения*. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. **Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности обучающегося предназначены **вспомогательные упражнения**. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения (ОФП).* Методом подготовки является регулирование нагрузки. Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные. Строевые и рекреационные упражнения применяются в учебно- тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Все упражнения решают определенные задачи в учебно-тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части учебно-тренировочного занятия решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают занятие рекреационные упражнения. На всем протяжении учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая обучающихся выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные упражнения.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения: Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения.

Строевой шаг, походный (обычный) шаг.

Движение бегом.

Перемена направления фронта захождением плечом.
Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
Размыкание в колоннах по направляющим.
Доклад дежурного.
Разминка
Разминка в движении по ковру.
Варианты ходьбы, бега, прыжков.
Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.
Стретчинг.
Анатомические и физиологические особенности стретчинга.
Ознакомление с зонами растяжения.
Расслабляющие упражнения для спины.
Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава.
Упражнения для спины, плеч и рук.
Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.
Упражнения на перекладине.
Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса.
Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий.
Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
Упражнения с партнером.
Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».
Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.
Упражнения для развития ловкости с партнером.
Упражнения с гирями.
Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирями в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине –перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте. Угол в висе. Соскоки из различных висов. Из упора коснуться грудью ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны.

Упражнения с манекеном

Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами.

Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т.п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки – ноги врозь. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки на одной ноге.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на колене, на руках, на предплечьях, стойка на голове и лопатках.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо, звездный). Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись-вперед, кувырок-полет.

Акробатические прыжки: сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; сальто назад. Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)

Классификация падений обучающегося по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180*, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на одну руку; кувырок –полет с места или с разбега; перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.;

Кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колено); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено; передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперед на ягодицах; из приседа – прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы; кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п.. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто);

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине; и.п. стойка на голове – кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки). Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках – партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки – партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально – подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру-толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот).

И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад)

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей – захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90* к полу). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом.
«Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. «Зацеп» (снаружи, изнутри). Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).
Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном.

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. Имитация броска через спину с манекеном. Переноска партнера на бедре (спине).

Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к ковру. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Требования к техническому мастерству; обязательная техническая программа для групп начальной подготовки

1. Выход на ковер самбо, приветствие (рукопожатие).
2. Завязывание пояса
3. Стойки:
- высокая;
- средняя;
- низкая.
4. Дистанции:
- вне захвата;
- длинная;
- средняя;
- ближняя.
5. Передвижения:
- обычными шагами;
- приставными шагами;

- вперед- назад;
- по кругу.

6. Повороты:
- на 90* шагом вперед,
- на 90* шагом назад;
- на 180* шагом вперед;
-на 180* шагом назад.

7. Захваты:
- рукав-отворот, два рукава, два отворота, рукав-ворот, отворот –ворот, рукав-пояс, отворот-пояс;
- односторонний двумя руками, руки снаружи;
- односторонний – рукав-куртка на спине снаружи;
- односторонний- рукав-пояс на спине снаружи.

8. Самостраховка:
- при падении на спину назад опрокидыванием;
- при падении на спину вперед кувырком;
- при падении на спину вперед кувырком через мост;
- при падении на бок опрокидыванием;
- при падении вперед через руки.

9. Приемы в положении стоя (броски):

Руками:
- выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием);
- бросок захватом одноименной ноги за подколенный сгиб изнутри.

Ногами:
-задняя подножка под выставленную ногу;
- боковая подсечка под выставленную ногу;
- зацеп голенью изнутри;
- бросок через голову с упором голенью в живот с захватом шеи и руки.

Туловищем:
- бросок через бедро с захватом пояса;
- бросок через спину с захватом руки на плечо.

10. Приемы в положении лежа:

Переворачивания
- переворот рычагом;
-захватом рук сбоку;
- переворот с захватом руки и ноги снаружи;
- переворот ключем.

Удержания
- сбоку с захватом шеи и руки;

- со стороны головы с захватом шеи и руки;
- поперек с захватом руки, с захватом пояса между ногами;
- верхом захватом руки и шеи;
- со стороны ног захватом туловища.

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, через предплечье;
- прямой узел плеча от удержания сбоку;
- обратный узел плеча от удержания сбоку;
- ущемление ахиллова сухожилия;
- узел ноги от удержания сбоку (при попытке противника отжать голову или зацепить ногу атакующего);
- ущемления бицепса от удержания сбоку.

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, через предплечье;
- прямой узел плеча от удержания сбоку;
- обратный узел плеча от удержания сбоку;
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, через предплечье
- прямой узел плеча от удержания сбоку;
- обратный узел плеча от удержания сбоку;
- ущемление ахиллова сухожилия;
- узел ноги от удержания сбоку;
- ущемления бицепса от удержания сбоку.

Требования к техническому мастерству, обязательная техническая программа для групп учебно-тренировочного этапа (1-2 гг. обучения)

1.Приемы в положении стоя (броски):

Руками

- выведение из равновесия вертушкой;
- захватом одноименной пятки изнутри;
- боковой переворот;
- броски захватом ног.

Ногами

- передняя подножка с захватом пояса и руки;
- задняя подножка с захватом руки и ноги;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подсечка под отставленную ногу;
- боковая подсечка с заведением на перекрест;
- задняя подсечка под выставленную ногу;
- подсечка изнутри с захватом руки и шеи;

-зацеп голенью снаружи;
- зацеп стопой снаружи садясь;
- отхват;
- через голову с упором голенью в бедро.
Туловищем
- через бедро с захватом руки и шеи;
- через спину с захватом руки под плечо;
- через грудь захватом одноименной руки и туловища с боку.
2. Приемы в положении лежа:
Переворачивания
- захватом пояса снизу;
- захватом пояса сверху;
-захватом (рывком, толчком).
Удержания
- сбоку с захватом туловища и руки;
- со стороны головы с захватом туловища;
- поперек с захватом разноименной ноги;
- верхом с захватом рук;
- со стороны ног с захватом руки.
Болевые приемы
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, через предплечье;
- прямой узел плеча от удержания сбоку;
- обратный узел плеча от удержания сбоку;
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, через предплечье
- прямой узел плеча от удержания сбоку;
- обратный узел плеча от удержания сбоку;
- ущемление ахиллова сухожилия;
- узел ноги от удержания сбоку;
- ущемления бицепса захватом руки между ног;
- рычаг колена верхом на бедре спиной к сопернику;
-узел бедра от удержания верхом зацепляя ногу соперника ногой;
- ущемление икроножной мышцы.
3. Приемы самозащиты:
Освобождение от захватов
- за руку (руки);
- туловища (спереди и сзади);
- одежды.
Удушающие приемы
- предплечьем;

- отворотом (отворотами);
- ногами.

Требования к техническому мастерству, обязательная техническая программа для групп учебно-тренировочного этапа (3-4 гг. обучения)

1. Приемы в положении стоя (броски):

Руками

- выведение из равновесия раскручивая соперника;
- обратным захватом пятки изнутри;
- передний переворот;
- обратным захватом двух ног;
- броски подхватом под две ноги;
- подсечка боковая при движении противника назад, при движении противника вперед;
- передняя подсечка с подшагиванием, с отшагиванием;
- подсечка задняя зашагивая;
- подсечка изнутри с заведения;
- броски подсадом; голенью изнутри.

Туловищем

- через бедро с захватом пояса через одноименное плечо;
- через спину с захватом руки и отворота;
- через грудь с захватом руки и туловища спереди.

2. Приемы в положении лежа:

Переворачивание накладывая ногу на шею сопернику.

Удержания

- сбоку захватом рук;
- поперек захватом руки и шеи;
- поперек с захватом одноименной ноги;
- со стороны ног накатывая.

Болевые приемы:

- рычаг локтя кувырком (вперед и назад) сопернику, стоящему на коленях и руках;
- узлы плеча от удержания со стороны головы забегая;
- ущемление бицепса ногами.

Требования к техническому мастерству, обязательная техническая программа для групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Приемы в положении стоя (броски):

Руками

- выведение из равновесия;
- захватом голени снаружи;
- задний переворот;
- захватом ног вынося ноги в сторону.

Ногами

- передняя подножка на пятке;
- задняя подножка с падением;
- передняя подножка с захватом руки под плечо;
- зацеп голенью снаружи-сзади зашагивая;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и туловища сбоку;
- бросок обвивом садясь;
- подхват изнутри;
- через голову упором стопой в бедро;
- подсечка боковая при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками;
- передняя подсечка в колено;
- задняя подсечка под две ноги;
- подсечка изнутри при отступлении противника;
- броски подсадом бедром снаружи и изнутри

Туловищем

- через грудь с зашагиванием.

2. Приемы в положении лежа:

Переворачивания захватом отворотов с опрокидыванием на себя и переходом на удержание верхом с обратным захватом шеи.

Удержания:

- сбоку обратное;
- со стороны головы с захватом отворотов из-под рук;
- поперек с захватом ноги и пояса;
-обратное поперек с захватом руки и ноги;
- верхом с зацепом ног;
-со стороны ног с захватом шеи рукой;

Болевые приемы

- рычаг локтя, подготовленный из стойки выбивая ногу соперника;
- узлы прямой и обратный с захватом рук между ног;
- рычаг колена после обвива;
- рычаг бедра, фиксируя одну ногу бедром и надавливая туловищем на другую;
- двойной узел ног.

3. Приемы самозащиты:

Защита от ударов руками и ногами: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямой.

Ответные удары руками, ногами, головой.

Требования к техническому мастерству, обязательная техническая программа для групп этапа высшего спортивного мастерства.

1. Приемы в положении стоя (броски):
Руками
- выведение из равновесия прыжком;
- обратным захватом пятки изнутри скручивания;
- мельница;
- захватом ног: раздельным захватом.
Ногами:
- боковая подножка на пятке;
- передняя подножка с колена;
- задняя подножка скрещивая руки соперника;
- зацеп голенью изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой изнутри;
-обвив броском через грудь;
- обвив комбинированный с подхватом изнутри;
- подхват изнутри: в одноименную ногу, в разноименную ногу, подшагивая (прыжком), зашагивая, скручивая;
- через голову с захватом одноименной руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри;
- подсечка боковая с падением;
- подсечка передняя в колено с падением;
- подсечка задняя под две ноги с падением после угрозы задней подножкой;
- ножницы: под две ноги, или одну ногу.
Туловищем
- через бедро (обратное),
- через спину (обратная),
- через грудь захватом шеи с плечом;
- через грудь обратным захватом туловища.
2. Приемы в положении лежа:
Перевороты, используя броски в партере (через голову, подножка на пятке, через грудь, и др.).
Удержания
- сбоку с обратным захватом рук;
- поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища;
- верхом с обвивом ног снаружи;
- со стороны ног обратное.

Болевые приемы:

- рычаг локтя переходом их стойки прыжком;
- прямые и обратные узлы плеча ногами;
- переход на рычаг колена кувырком;
- рычаг бедра (бедер) сопернику, стоящему на коленях и руках захватом бедра двумя руками и обвивая ногу ногами (растяжка);
- рычаг стопы.

13. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указывается по спортивным этапам подготовки включает темы по теоретической подготовке и указан в таблице 19.

Учебно-тематический план по спортивным этапам подготовки

Таблица 19.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки Прове-дения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:**	**120/180**		
	История возникновения самбо и его развитие	12/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	12/30	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, спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	12/30	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	12/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	12/15	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 самбо	12/15	май	Понятие о технических элементах самбо. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	12/15	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.	36/15	ноябрь-май	
	Оборудование и спортивный инвентарь по самбо			Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе до	660 /960		

этап (этап спортивной специализации)	трех лет обучения /свыше трех лет обучения			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	80/107	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	80/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим и питание обучающихся	80/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	80/107	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.	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	120/120	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика.

	подготовки. Основы техники вида спорта.			Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	60/104	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	50/97	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	50/91	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:**	**1320**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	120	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, недотренированность	120	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	120	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	120	январь	Современные тенденции совершенствования системы 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	720	февраль-июнь	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.
	Всего на этапе высшего спормастерства	**600**		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие

				социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	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	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
Итого:	600		

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам основаны на особенностях вида спорта «самбо»

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Липецкой области 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».

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

Многолетняя подготовка в самбо это многолетний круглогодичный процесс, специально организованный и управляемый, направленный на воспитание, обучение и тренировку спортсмена соответственно его индивидуальным особенностям и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации календаря соревновательных выступлений.

Многолетняя подготовка в самбо делится на этапы, каждый из которых имеет преимущественную направленность.

На этапе начальной подготовки преимущественная направленность занятий самбо:

на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

на получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «самбо»;

на формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;

на повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

на воспитание нравственных, волевых качеств, а также моральных чувств (взаимопомощи, коллективизма);

на укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) преимущественная направленность занятий самбо:

на формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;

на формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

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

на воспитание личности юных спортсменов на основе принципов фэйр-плэй;

на укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства преимущественная направленность занятий самбо:

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

на обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

на проявление нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов;

на сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства преимущественная направленность занятий самбо:

на повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

на обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

на проявление гражданских качеств и патриотизма;

на сохранение здоровья.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разрабатывается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо.

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

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

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».

14. Профилактика травматизма на занятиях самбо

Травматизм в самбо – несчастные случаи, возникшие на занятиях (групповых, индивидуальных, в спортивном зале, на стадионе, на спортивной площадке) под наблюдением тренера-преподавателя. Случаи травматизма могут происходить и на спортивных соревнованиях.

Статистика травматизма в спорте по данным Росстата (2012-2018 гг) показывает, что в боксе на 1000 спортсменов – 158,1 боксеров получают травмы, довольно большие показатели травматизма в командно-игровых видах спорта; затем идет борьба (без разделения на виды) – 100 человек на 1000 человек получают травмы.

Самбо можно считать одним из менее травматичных видов единоборств: техника для изучения строго разделена по этапам подготовки; используются методические принципы «доступность и индивидуализация»,

«систематичность»; в соревновательной деятельности правила вида спорта ограничивают отдельные приемы для детей и подростков.

Основные причины травматизма на занятиях самбо:

– недостаточная методическая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (особенно на ЭНП, когда мало изучены индивидуальные особенности юных спортсменов);

– отсутствие навыка страховки партнера и самостраховки;

– нарушение дисциплины занимающимися в процессе тренировочного занятия;

– участие в соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;

– начало тренировок после болезни без периода необходимого восстановления;

– отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении, ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать выход занимающихся из зала, вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера- преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; перед началом тренировочного поединка юные самбисты должны проделать интенсивную разминку, особое

внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, со-ставленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать самбистам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

Тренеру-преподавателю необходимо:

- **Воспитывать самостоятельность занимающихся**. Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечении личной безопасности. Необходимо развивать у самбистов чувство ответственности не только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно постоянно разъяснять и поощрять соответствующую деятельность занимающихся, ставить их в такие условия, чтобы они сами психологически и поведенчески были настроены на предупреждение травматизма.
- **Выполнение функций контроля.** Нередко в процессе занятий физическими упражнениями причина травм появляется в результате невыполнения указаний тренера-преподавателя. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль с его стороны. Контролируется прежде всего выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся.
- **Распознавание источников возможных опасностей.** Во многих видах

физических упражнений существуют специфические источники опасности (например, неправильная техника падения и т.д.). Тренер-преподаватель обязан знать эти источники, а основательной подготовкой занятий и разъяснением их опасности - предупреждать возможный травматизм.

- **Тесное взаимодействие с врачом, периодические обследования занимающихся.** Нельзя допускать к занятиям и соревнованиям лиц с отклонением в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные просьбы со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это делать.

Вид спорта «самбо» отличается культурой общения и соблюдением этикет всеми участниками занятий и соревнований. Воспитание у юных самбистов уважения к партнеру начинается с самого младшего возраста, первыми словами являются «спасибо!» и «извините». В основе профилактики травматизма лежит взаимное уважение и дисциплина.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

15.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):

По адресу: 398046, Липецкая область, г. Липецк, пр. Сиреневый, д. № 9 имеются в наличии:

- тренажерный зал и специализированные места для размещения тренажеров;
- раздевалки, душевые.
- тренировочный спортивный зал №1;
- тренировочный спортивный зал №2;
- тренировочный спортивный зал №3;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовки 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) выполнять 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». Федеральный стандарт спортивной подготовки регулирует оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения подготовки по виду спорта самбо, а также необходимую экипировку (Табл.20-22)

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 20

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2
2.	Гантели массивные	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	10
3.	Гири спортивные	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	6
4.	Ковер для самбо	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Манекены тренировочные различного веса	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2
9.	Резиновый амортизатор	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	10
10.	Секундомер электронный	Штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	2
13.	Скамья для жима штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	1
14.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	4
15.	Стойки для приседания со штангой	штук	на место проведения учебно-тренировочного занятия	1
16.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	на место проведения учебно-тренировочного занятия	1
17.	Электронные весы до 150 кг	штук	на место проведения учебно-тренировочного зан.	1

Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
18.	Макет автомата	штук	на тренировочный спортивный зал	10
19.	Макет ножа	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Макет пистолета	штук	на тренировочный спортивный зал	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»				
21.	Кронштейн (крепление) для подвески боксерского мешка груши настенный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
22.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	5
23.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице: место проведения учебно-тренировочных занятий - тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или специализированное место для размещения тренажеров.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Пояс самбо (красного и синего цвета)	комплект	на организацию	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»				
2.	Перчатки боксерские	пар	на организацию	12

Сокращение, используемое в настоящей таблице: организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
5.	Накладки на голени для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
6.	Перчатки для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,5	4	0,5
10	Шлем для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
11	Шорты для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

12	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «пляжное самбо»											
13	Куртка для пляжного самбо (белая) с поясами (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14	Шорты для пляжного самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15	Суппорт голеностопа (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Обучающиеся обеспечиваются питанием, проживанием, проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно. Обучающиеся проходят медицинский контроль в ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

16. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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).

Все тренеры-преподаватели по виду спорта «самбо» имеют высшее профессиональное образование. Так же тренеры-преподаватели по виду спорта «самбо» регулярно проходят курсы повышения квалификации (не реже одного раза в четыре года).

17. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1.	Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.е. Табакова. – Изд.6-е, испр. И доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.-448 с.,ил.
2.	Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учебно-метод. пособие, А.Ю. Бурлаков, А.Х. Талибов, В.А. Морозов. Нац. гос.ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.-СПб.,2011 г.
3.	Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе. Ф.Х. Зекрин, В.В. Зебзеев, Н.А.ФедяевИзд-во ЧГИФКа, 2013 г.
4.	Рудман Д.Л. Самбо /Д.Л. Рудман//.-М.: Терра-спорт, 2000
5.	Шестаков В.Б. САМБО – нацуа побеждать. Теоретические и методическиеосновы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерегина, В.Б. Шестаков //-М.:ОЛМА Медиа Групп, 2012-224 с.ил.
6.	Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие/ Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск,1998.
7.	Самбо- наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. Учебное пособие. В.Б.Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В.Емельяненко. Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012 г.
8.	Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П., Олимпийская литература, 1999 г.
9.	Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. Образовательная программа и методические рекомендации, ФГБУ СПбНИИФК, 2011 г.
10.	Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания, Зациорский, Физкультура и спорт, 2009 г.
11.	Приказ Минспорта России «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» от 24.11.2022 № 1073
12.	Приказ Минспорта России «Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» от 14.12.2022 г. № 1245

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,

необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Видеозаписи с выступлениями спортсменов с последующим анализом; поединками, мастер-классами ведущих спортсменов сборных команд России.
2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Сайт Минспорта России – www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)
2. Сайт Российского антидопингового агентства – http://www.rusada.ru/
3. Сайт Всероссийской федерации самбо – www.cambo.ru (Федерация самбо России)
4. Сайт Министерства физической культуры и спорта- www.sport48.ru
5. E-mail: МБОУДО «СШ № 6» – dyush-6@mail.ru