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

Принята на заседании
педагогического совета
от «21» августа 2026 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУДО «СШ № 6»
_____ В.Л. Жуков
«21» августа 2026 г.

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: 2026.10.19 09:09:23 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА "САМБО"

Возраст обучающихся: 6–17 лет
Срок реализации программы: 1 год

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

г. Липецк, 2026

Содержание.

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.	3
РАЗДЕЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
РАЗДЕЛ 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»	27
РАЗДЕЛ 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»	37
РАЗДЕЛ 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ	38

1.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

1.1. Нормативно – правовые основы

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «САМБО», утвержденным приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073 (далее-ФССП).

Программа разработана муниципальным бюджетным образовательным учреждением «Спортивная школа № 6» (далее Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Краткая характеристика вида спорта «самбо»

Самбо (самозащита без оружия) – неолимпийский вид спорта, вид единоборств представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым. Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооружённого и вооружённого противника. Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лёжа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную общеразвивающую программу спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С

весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю

весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А

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

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку приведены в таблице2.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1	6-17	12-14

На основании: приказа Министерства спорта РФ № 1245 от 14.12.2022 г. «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта САМБО».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной общеразвивающей программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Продолжительность этапа	1 год
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные или иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах, на спортивно – оздоровительном этапе не более двух часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются в 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Допускается окончание занятий в 21:00 час при наличии в составе группы обучающихся в возрасте 16-18 лет

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации на временной основе при необходимости могут объединяться учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп проводятся (при необходимости) с выполнением следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Таблица 4

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации.

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, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и 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

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства для участия в спортивных соревнованиях (сборы).

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «самбо», в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 согласно утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, а так же с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Спортивно – оздоровительный этап
Контрольные	1
Отборочные	1
Основные	1

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговым правилам, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на спортивно – оздоровительном этапе 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно – оздоровительном этапе указана в таблице 7.

Таблица 7

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на спортивно - оздоровительном этапе

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Спортивно – оздоровительный этап
1.	Общая физическая подготовка (%)	38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-
4.	Техническая подготовка (%)	35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 8.

Таблица 8

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Спортивно – оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость (человек)
		12
1.	Общая физическая подготовка	119
2.	Специальная физическая подготовка	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-
4.	Техническая подготовка	109
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3
	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	3

	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	
Общее кол-во часов в год		312

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы 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 не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы:

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 9.

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика.	Участие в спорт. соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил самбо приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника судьи и помощника секретаря спорт. соревнований приобретение навыков самостоятельного судейства, формирование уважительного отношения к решениям судей.	В течении года.
1.2.	Инструкторская практика.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения УТЗ (далее-учебно-тренировочного занятия) в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, составление конспекта УТЗ в соответствии с поставленной задачей, формирование навыков наставничества формирование сознательного отношения к УТ и соревновательным процессам, формирование склонности к педагогической работе.	В течении года.
2.	Здоровьесбережение.		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей, написание положений, требований, проведение мероприятий, ведение протоколов, подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года.
2.2.	Режим питания и отдыха.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течении года.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся.		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере	Беседы, встречи, диспуты и другие мероприятия с привлечением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года.

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

		юных спортсменов	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется ряд мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающими занятия, на которых до них доводятся сведения о последствии допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

План-график Организации антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций) викторин для спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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 условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запретной 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 не явка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой

составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иным лицом.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушения антидопинговых правил, сервисов по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде Организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Тема и форма мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно - оздоровительный этап	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «пауэрлифтинг».

2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Учебно-тренировочное занятие и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей самбиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение УТЗ;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой чередование нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование дней занятий и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном УТЗ и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона УТЗ;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующее УТЗ.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;

УТЗ в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин;
- прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-

90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэронизация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании УТЗ с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения самбистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Спортивно – оздоровительный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие	В течение года

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

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 23.10.2020 № 1144н «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.

Основанием, для допуска, обучающего к учебно-тренировочным занятиям на спортивно – оздоровительном этапе 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.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно в спортивно-оздоровительному этапу спортивной подготовка обучающимися необходимо

выполнить следующие требования, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "самбо";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в запланированных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, 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 спортивно – оздоровительном этапе по виду спорта «пауэрлифтинг»

1. Олимпийское движение.

1.1. В каком году были проведены первые Олимпийские игры в Древней Греции:

а) в 393 до н.э.;

б) в 776 до н.э.; +

в) в 393 н.э.

1.2. От чего произошло название игр «Олимпийские»:

а) от имени бога Олимпа;

б) от название горы Олимп;

в) от названия места проведения – древнего города Олимпии. +

1.3. Город Олимпия расположен в:

а) Южной Греции; +

б) Северной Греции;

в) Центральной Греции.

1.4. Олимпийские игры проводились летом каждые:

а) 3 года

б) 4 года +

в) 6 лет

1.5. Из каких видов спорта или игр состоят Олимпийские игры?

а) разных видов спорта;

б) игр летней Олимпиады и Зимних Олимпийских игр;+

в) видов спорта, определенных олимпийским комитетом.

2. Развития самбо в нашей стране.
2.1. Становление самбо пришлось на ..... гг
а) 1910-е – 1230-е
б) 1920-е – 1930-е
в) 1930-е – 1940-е
2.2. Основателем самбо является?
Варианты ответов
а) В. А. Спиридонов
б) В. С. Ощепков
в) А. А. Харлампиева
2.3. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». Дата приказа.
Варианты ответов
а) 16 сентября 1938 г.
б) 16 октября 1938 г.
в) 16 ноября 1938 г.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
3.1. Наука, изучающая строение человека:
а) физиология;
б) зоология;
в) анатомия; +
г) биология.
3.2. Часть тела, где расположен затылок:
а) шея;
б) ноги;
в) туловище;
г) голова. +
3.3. Внутренний орган дыхания:
а) нос;
б) легкие; +
в) рот;
г) сердце.
3.4. Что находится сразу под кожей:
а) скелет;
б) мышцы;
в) жировая прослойка; +
г) внутренние органы.
3.5. Что в теле человека является проводником информации от органов к мозгу:
а) артерии;
б) нервы; +
в) вены;
г) капилляры.
3.6. Спинной мозг расположен:
а) вдоль позвоночника; +

б) в кишечнике;
в) в пищеводе;
г) под легкими.

4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4.1. Какой вид был включен в испытания комплекса ГТО с 2018 года:
а) челночный бег 3Х10 м; +
б) кросс по пересеченной местности;
в) тактический поход с проверкой туристических навыков.

4.2. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО:
а) шахтеры;
б) космонавты; +
в) летчики.

4.3. Какой вид не входит в обязательное силовое испытание по третьей ступени:
а) подтягивание из виса на высокой перекладине;
б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
в) поднимание гири. +

4.4. Какое произведение советского времени содержит следующие строки: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нем ничего»:
а) «Рассказ о неизвестном герое», С. Я. Маршак; +
б) «Мойдодыр», К. И. Чуковский;
в) «Дядя Степа», С. В. Михалков.

4.5. Максимальная дистанция по плаванию при выполнении норм ГТО:
а) 100 метров
б) 150 метров
в) 50 метров +

4.6. Мужчина 18-29 лет должен пробежать стометровку, чтобы получить золотой знак ГТО:
а) 15 секунд
б) 13 секунд +
в) 16 секунд

5. Пищевые добавки.

5.1. Особая группа пищевых добавок, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом и профессиональных спортсменов, при подготовке к соревнованиям:
а) спортивное питание; +
б) необходимое питание;
в) ежедневное питание.

5.2. Питание в соответствии со спортивными принципами:
а) способствует ускоренному утомлению организма;
б) способствует ускоренному восстановлению организма; +
в) не способствует ускоренному восстановлению организма.

5.3. В России спортивное питание относят к:
а) биологически не активным добавкам;
б) лекарственным добавкам;
в) биологически активным добавкам. +
5.4. Питание в соответствии со спортивными принципами:
а) оптимизирует гидратацию; +
б) уменьшает гидратацию;
в) увеличивает риск заболеваний и травм.
6. Допинг - неоправданный риск.
6.1. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:
а) на официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве; +
б) в сети интернет;
в) в журналах про спорт.
6.2. Запрещенный список обновляется не реже, чем:
а) 1 раз в четыре года;
б) 1 раз в год; +
в) 1 раз в два года.
6.3. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС:
а) Раз в 2 месяца;
б) Раз в 4 месяца;
в) Раз в 3 месяца; +
6.4. Для спортсмена, участвующего в соревнованиях, соревновательный период начинается:
а) за 12 часов до начала соревнований, на которые он заявлен, если иное не установлено правилами международной федерации или руководящего органа соответствующего спортивного мероприятия; +
б) с момента старта соревнований в конкретной дисциплине;
в) с церемонии открытия соревнований.
7. Достижения российских самбистов на международном уровне.
7.1. В .....г. прошел первый чемпионат мира
Варианты ответов
а) 1971
б) 1972
в) 1973
В ..... г. на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта
Варианты ответов
а) 1966
б) 1967
в) 1968

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на спортивно – оздоровительном этапе учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «самбо». Включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной классификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки указаны в таблице 12.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			–	–
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	7
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1

2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО».

Настоящий раздел Программы содержит материал по основным видам подготовки на спортивно – оздоровительном этапе и его распределение в течение годичного цикла.

В процессе построения подготовки на спортивно-оздоровительном этапе важна целостность структуры учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивается:

-взаимосвязью различных сторон подготовки в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);

-соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной учебно-тренировочной работы);

-определенной последовательностью различных составляющих учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий, периодов, циклов).

Для обеспечения данной целостности помимо режима тренировочной работы для обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Индивидуализация учебно-тренировочного процесса возможна на базе результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающихся.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Работа на спортивно – оздоровительном этапе предполагает организацию занятий с разновозрастными спортсменами от 6 до 17 лет.

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

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и самбо в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

- обеспечение разносторонней физической подготовки самбистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию самбистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренера-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, не нарушая общих подходов.

Современная система подготовки самбистов сформировалась в процессе длительного развития теории самбо и применения ее на практике.

Теоретический раздел подготовки определяет закономерности, по которым организуется система и происходит управление физическим и личностным развитием самбистов.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Увлечение этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии самбо.

Отличительными признаками самбо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта самбо выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивно-массовых мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым план-графиком указан в таблице 13

Таблица 13

План-график распределения учебных часов для обучающихся в группах спортивно – оздоровительного этапа.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка														
1.1.	Техника безопасности	1												1
1.2.	Правила соревнований				1									1
1.3.	Гигиена и профилактика травматизма		1											1
1.4.	Краткая история вида спорта					1								1
1.5.	Краткие сведения о строении человека			1										1
1.6.	Морально - психологическая подготовка								1					1
Всего		1	1	1	1	1			1					6
Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	12	12	143
2.2.	Специальная физическая подготовка	5	8	6	5	7	7	7	7	5	7	7	7	78
2.3.	Техническая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	5	63
2.4.	Участие в спортивных соревнованиях				7				7	5				19
2.5.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1				1					3
Всего		23	25	23	31	23	24	24	33	28	24	24	24	306
ИТОГО		**24**	**26**	**24**	**32**	**24**	**24**	**24**	**34**	**28**	**24**	**24**	**24**	**312**

Программный материал практических занятий для спортивно-оздоровительного этапа включает темы:

-общая и специальная физическая подготовка и её роль в процессе тренировки;

-общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности;

-требования к общей физической подготовке самбиста;

-средства общей физической подготовки и их характеристика;

-общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена;

-взаимосвязь общей и специальной физической подготовки борца;

-тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Программный материал теоретической подготовки для спортивно-оздоровительного этапа включает темы:

-значение физической культуры и спорта в Российской Федерации;

-зарождение самбо;

-строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля;

-сведения о технике самбо, инвентаре и оборудовании зала;

-техника безопасности;

-ведение дневника спортсмена;

-правила выполнения бросков;

-правила проведения соревнований.

Спортивная подготовка в группах спортивно-оздоровительного этапа проводится в соответствии с требованиями Программы, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1. Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры 2 раза в год;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На спортивно-оздоровительном этапе, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия самбо.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Программный материал практических занятий для спортивно-оздоровительного этапа.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;

- привитие интереса к занятиям самбо;

- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;

- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;

- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп спортивно-оздоровительного этапа учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

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

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод.

Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятия и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

1. Техника безопасности.

2. Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.

3. Правила соревнований по виду спорта.

4. Краткая история вида спорта.

5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.

6. Навыки оказания первой медицинской помощи.

7. Морально-психологическая подготовка.

8. Анализ соревновательной деятельности.

9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.

10. Методика тренировки.

11. Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических

качеств.

Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

Юный самбист за период обучения в группах спортивно-оздоровительного этапа обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.

Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка.

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо.

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

– упражнения для защиты от бросков;

– упражнения для выполнения бросков;

– подготовительные упражнения для технических действий;

– упражнения специальной физической и психологической подготовки.

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

Методы УТЗ – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка.

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

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

Этапы технической подготовки в самбо.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов УТЗ.

Юный самбист за период обучения в группах спортивно-оздоровительного этапа обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо.

1. Борьба стоя:

Стойки:

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

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;

- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:
- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:
- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:
- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

4.3. Учебно-тематический план.

Под теоретической подготовкой самбиста следует понимать процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики самбо.

Спортивный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для самбистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания самбо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая

подготовка проводится тренером-преподавателем во время УТЗ.

Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение УТЗ по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики. Для самбистов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Учебно-тематический план спортивно – оздоровительного этапа подготовки включает темы по теоретической подготовке и представлен в таблице 14.

Таблица 14

Учебно-тематический план спортивно – оздоровительного этапа спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Спортивно – оздоровительный этап	**Всего на спортивно – оздоровительном этапе:**	**≈ 180**		
	История возникновения самбо и его развитие	≈ 20	сентябрь	Зарождение и развитие самбо. Биографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта. Гигиена обучающихся при занятиях	≈20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к

	физической культурой и спортом.			одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам, техники и тактики самбо	≈20	май	Понятие о технических элементах самбо. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства, правила самбо	≈20	декабрь - июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.

				Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈20	сентябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО».

Особенности осуществления спортивной подготовки по самбо, содержащим в своем наименовании слова и словосочетание Весовая категория, определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по самбо учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими 11-летнего возраста, по самбо на спортивно-оздоровительном этапе, допускается применение соревновательных поединков-схваток.

Спортивная подготовка на спортивно-оздоровительном этапе должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники 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.

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 самбо.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

По адресу: 398046, Липецкая область, г. Липецк, пр. Сиреневый, д. № 9 (помещение 1) имеются в наличии:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указано в таблице 15.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1

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

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий. Обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками согласно штатному расписанию составляет 16 штатных работников и 2 совместителя, том числе:
- директор; 2 заместителя директора; 2 инструктора-методиста;
- 2 уборщицы служебных помещений и по совместительству на 0,5 ставки-вахтер; 1 рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий; 2 сторожа; специалист по закупкам - по совместительству;
- 1 штатный тренер-преподаватель;
- 1 совместитель.

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

Все тренеры-преподаватели по виду спорта «самбо» имеют высшее профессиональное образование, один из них прошел профессиональную переподготовку в сфере физической культуры и спорта.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, при условии не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает их профессиональное развитие

интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

Согласно Приказа Минтруда России от 28.03.2019 № 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта» САМБО». Приказ Минспорта РФ № 1073 от 24.11.2022 г.
2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО». Приказ Минспорта РФ №1245 от 14.12.2022 г.
3. Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г.
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической помощи в области ФК и С.

Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г.

5. САМБО-примерная программа для системы дополнительного образования СШ и СШОР Краснодарского края. 2018 г.-236 страниц.
6. Спортивная борьба. Просвещение 2008 г. Катулин А.З., Галковский Н.А.
7. Спортивная борьба. ФК и С. 2005 г. Тумасян Г.
8. Борьба самбо на Кубани и в Адыгее. КГУ. 2013 г. Белоус В.,Лутцев Ю.
9. 500 советов по самообороне-самбо. Левский В. 2001 г.
10. Система самбо. Харлампиев А.А. 1995 г.
11. Самбо-методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий. Гарник В.С. 2017 г.
12. 100 уроков самбо. Чумаков Е.М. 2009 г.
13. Техника борьбы самбо. Мартынов М.Г. 2017 г.