

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:

Педагогический совет

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

от 19.06.2026 г.

Утверждено:

Приказ от 19.06.2026 г.

№ 1906-1-од

Директор МБУ ДО

«СШ «Тагилстрой»

С.В. Блюденева



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«САМБО»
(ввести в действие с 01.09.2026 г.)**

Этап начальной подготовки – 3-4 года

Этап учебно-тренировочный

(этап спортивной специализации) -3-5 лет

Этап совершенствования спортивного

мастерства – не ограничен

Этап высшего спортивного мастерства

– не ограничен

Возраст обучающихся – с 7 лет

Авторы-составители:

Блюденев С.А.

инструктор-методист

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 04.12.2025 № 1083 (далее-ФССП).

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

2. Характеристика Программы:

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта "самбо" на этапе начальной подготовке первого и второго года обучения, на допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка по виду спорта "самбо" на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта "самбо"

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее обучающиеся), по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	12-23
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6-11
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При реализации Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- а) этап начальной подготовки (продолжительность этапа – 3-4 года);
- б) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (продолжительность этапа – 3-5 лет);
- в) этап совершенствования спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).
- г) этап высшего спортивного мастерства (продолжительность этапа – без ограничений).

Для приема на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы физической подготовки соответствующего этапа спортивной подготовки и соответствовать уровню спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания), пройти индивидуальный отбор (при приёме на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки впервые).

Допускается зачисление на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) лиц, старше возрастных границ для лиц,

проходящих спортивную подготовку с учетом соблюдения требований ФССП и Приказа Минспорта России от 27.01.2023 № 57.

Допускается одновременное проведение занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого - пятого года обучения;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки и определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2 Объем Программы:

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	УТ 1	УТ 2-3	Свыше трех лет	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	18	22
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	936	1144

Учебно-тренировочные занятия в учреждении проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год:

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе в дистанционном формате;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, и самостоятельной подготовки.

Организация и проведение занятий может осуществляться дистанционно, путем размещения в системе «Интернет» на соответствующей электронной площадке и (или) на официальном сайте Учреждения:

- информационных постов (информационных сообщений, записей, содержащих различный контент – видео, текст, фото или аудио);
- стриминга (платформ онлайн-трансляций, созданных на базе электронных площадок, Интернет-порталов и (или) официального сайта Учреждения).

Режим проведения занятий с размещением в Интернете информационных постов устанавливается локальными нормативно-правовыми актами Учреждения, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации города Нижний Тагил, Правительства Свердловской области, Губернатора Свердловской области, устанавливающими особенности режима работы муниципальных учреждений.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебно-тренировочным

расписанием (далее-расписание) занятий, утвержденным директором Учреждения. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам подготовки на учебный год, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия могут проходить в любой день недели, включая воскресенье.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	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	-	14	14	14

	к официальным спор- тивным соревнова- ниям Свердловской области				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировоч- ные мероприятия по общей и (или) специ- альной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировоч- ные мероприятия в каникулярный пе- риод	До 21 суток подряд и не более двух учебно-трени- ровочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировоч- ные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследо- вания	До 2 су- ток и не менее 1 раза в год с учетом прохож- дения диспан- сериза- ции	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

2.3.3 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».

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин 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

2.3.4 Иные виды (формы) обучения указаны в п.2.3. Программы

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, и самостоятельной подготовки.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные меро- приятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап началь- ной подго- товки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап со- вершен- ствования спортив- ного ма- стерства	Этап высшего спортив- ного ма- стерства
		До года	Свыше года	УТ 1	УТ 2-3	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	10	12	18	22
1.	Общая физическая подго- товка (%, ч)	30-38 71-88	30-38 94-118	20-25 84- 104	20-25 104- 130	20-25 125- 156	10-15 94-140	10-15 115- 171
2.	Специальная физическая подготовка (%, ч)	13-15 31-35	13-15 41-46	20-25 84- 104	20-25 104- 130	20-25 125- 156	20-30 188- 280	20-30 229- 343
3.	Участие в спортивных со- ревнованиях (%, ч)	-	0-3 0-9	3-4 13-16	3-4 16-20	4-5 25-31	5-6 47-56	5-6 58-68
4.	Техническая подготовка (%, ч)	30-38 71-88	30-38 94-118	28-35 117- 145	28-35 146- 182	25-30 156- 187	22-25 206- 234	20-25 229- 286
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подго- товка (%, ч)	10-12 24-28	10-12 32-37	13-15 55-62	13-15 68-78	16-18 100- 112	25-30 234- 280	27-35 309- 400
6.	Инструкторская и судей- ская практика (%, ч)	1-2 3-4	1-2 4-6	1-2 5-8	1-2 6-10	1-2 7-12	1-2 10-18	1-2 12-22
7.	Медицинские, медико-био- логические, восстано- вительные мероприятия, те- стирование и контроль (%, ч)	1-2 3-4	1-2 4-6	2-3 9-12	2-3 11-15	4-5 25-31	5-6 47-56	5-6 58-68
8.	Самостоятельная работа *							
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	936	1144

*Самостоятельная работа рассчитывается ежегодно, в зависимости от графика отпусков и производственного календаря на календарный год.

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Таблица № 6

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	В течение года

		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;	
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -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 течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение зрителей; -расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

2.6.1 Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подго-

товку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов Учреждения на сайте РАА «РУСАДА»;

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. Обучающиеся 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 обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому

обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах 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»

2.6.2 План антидопинговых мероприятий

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал

Этап начальной подготовки	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	УМО	Январь
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	Январь или в течении 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
	6.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	УМО	2 и 4 квартал
Учебно-тренировочный	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	2 и 4 квартал

этап (этап спортивной специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	Январь или в течение 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	3.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	УМО	2 и 4 квартал
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 и 3 квартал
Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающийся	Январь или в течение 2 недель с момента зачисления на программу спортивной подготовки
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

		«Система АДАМС»		
--	--	-----------------	--	--

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и судьи соревнований. Решение этих задач целесообразно начинать на этапе начальной подготовке и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Инструкторская и судейская практика направлена на формирование навыков организации учебно-тренировочного процесса, проведения соревнований и оценки спортивной деятельности. Её объём варьируется в зависимости от этапа подготовки.

Инструкторская практика

- обучающиеся групп этапа начальной подготовки должны:
 - овладеть принятой в борьбе самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
 - овладеть основными методами построения учебно- тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
 - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
- обучающиеся групп на учебно-тренировочном этапе должны:
 - во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.
 - во время учебно-тренировочного процесса необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
- Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны:

о уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейская практика. Судейская практика дает возможность самбистам получить квалификацию судьи по самбо. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Обучающиеся должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи и секретаря.

Таблица 8.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Начальной подготовки	Судейская и инструкторская практика не предусмотрены			

Учебно-тренировочный 1-2 годов обучения	Теоретические занятия	Знакомство с основами организации тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь
		изучение правил самбо и основ судейства;		В течение учебного года
	Практические занятия Практические занятия	обучение простейшим элементам судейства		
		развитие навыков помощника тренера		
		участие в качестве ассистента тренера - преподавателя на занятиях с младшими группами		
		практика в роли секунданта на учебных схватках;		
		помощь в организации мини-соревнований внутри группы.		
Учебно-тренировочный 3-5 годов обучения		выполнение заданий по построению и перестроению группы. проведение разминки. составление комплекса ОРУ. выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях внутри УТГ	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь
	Теоретические занятия	Знакомство с основами организации тренировочных занятий;		
	Практические занятия	изучение правил самбо и основ судейства;		
		проведение подготовительной и заключительной части тренировки. составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.		

		выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по самбо.		
Совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	изучение правил самбо и основ судейства;	Тренер-преподаватель	В течение учебного года
		изучение документации (протоколы, отчёты);		
	Практические занятия	проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий под контролем тренера-преподавателя		
		судейство поединков на внутришкольных и муниципальных соревнованиях;		
		участие в семинарах для судей и тренеров - преподавателей;		
		составление фрагментов тренировочных занятий.		
		составление положения о соревнованиях.		
		выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по самбо.		
Высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	анализ видеозаписей схваток и учебно-тренировочных занятий;	Тренер-преподаватель	Сентябрь-октябрь В течение учебного года
	Практические занятия	самостоятельное проведение тренировочных занятий с группами начальной подготовки		
		судейство муниципальных и региональных соревнований;		
		участие в мастер-классах и семинарах по повышению квалификации для тренеров - преподавателей и судей;		

		проведение занятий по совершенствованию общей и специальной физической подготовке.	
		составление планов тренировочных занятий.	
		составление положения о соревнованиях.	
		выполнение обязанностей секунданта и спортивного судьи на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по самбо.	

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

Методика контроля медико-биологических показателей обучающихся зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования обучающихся, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования, что не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния обучающихся на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма обучающихся;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения обучающимися относительно высокого уровня подготовленности.

Таблица 9.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств

п/п	Виды мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		
2.	Гигиенические средства: соблюдение режима дня и питания, прогулки на свежем воздухе, душ.	На систематической основе в учебно-тренировочном процессе и повседневной жизни			
3.	Педагогические методы: рациональное построение тренировок с учётом возраста и уровня подготовки.	На систематической основе в учебно-тренировочном процессе			
4.	Этапные и текущие медицинские обследования для контроля за состоянием здоровья и		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе		

	динамикой показателей.		
5.	Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия.		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе
6.	Психологические методы: педагогические приёмы для снижения нервно-психической напряжённости (внушение, дыхательные упражнения, отвлекающие беседы)		На систематической основе в учебно-тренировочном процессе

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой.

3.1.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в Программе и направлены:

- на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года обучения для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях словосочетание «демонстрационное самбо»;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;
 - укрепление здоровья.
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;
 - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
 - укрепление здоровья;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
 - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
- на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.1.2 Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

- Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижний Тагил и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы производится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО «Спортивная школа «Тагилстрой» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, действующем в Учреждении на текущий период времени.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерско-преподавательского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

3.3.1 Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания), учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «самбо» включают:

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измере- ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			маль- чики	девочки	маль- чики	девочки
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
2.	Наклон вперед из поло- жения стоя на гимнасти- ческой скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
3.	Челночный бег 3х10 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	количе- ство раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количе- ство раз	не менее		не менее	
			6	4	10	7

3.3.1.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	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 на 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 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		142	132
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	10
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 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 3x10 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 годы)	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»		

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	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 на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Бег на 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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из поло- жения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высо- кой перекладине	количество раз	не менее	
			13	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	19
2.Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела свыше 79 кг, женского пола массой тела свыше 65 кг)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,7	10,8
2.2.	Бег на 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 высо- кой 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	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
2.7.	Челночный бег 3x10 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)	количество 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, передней подножкой, подхватом, 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				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

3.3.1.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица изме- рения	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 на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9

1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.10
1.3.	Бег на 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 общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72 кг)				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,8	17,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	12.25
2.3.	Бег на 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	20
3.2.		с	не более	

	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно		15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, 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 «мастера спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта

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

Таблица № 14

Этап спор- тивной под- готовки	Начальная подготовка	Учебно-тренировоч- ный этап	ССМ	ВСМ
1	Обще-физическая подготовка			
Общая физическая подготовка (ОФП) – необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных спортсменов. Это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма обучающегося и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.				
1.1.Общее	– Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д. – Бег: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, - бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д. -Подвижные игры и спортивные игры • подвижные игры с построением;			

	• подвижные игры на внимание; • подвижные игры с бегом и ходьбой; • подвижные игры с прыжками; • подвижные игры на равновесие; • подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием; • игры-эстафеты; • игры-забавы; • футбол; • баскетбол; • волейбол и т.д.
1.2.лов- кость	- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища; - стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков; - повороты, наклоны, вращения головы; - кружение по одному и в парах; - прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук; - прыжок с высоты на точность приземления; - прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем; - перекаты; - кувырок вперед, назад в группировке. - Упражнения для развития гибкости:
1.3.гибкость	- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых; - махи и круговые движения во всех суставах; - круги руками наружу и вовнутрь; - упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями; - упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление; - наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; - маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений; - упражнения на растягивание во всех направлениях; - расслабления; - наклоны; - прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»); - одновременное и поочередное сгибание ног; - отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах; - захватывание и передвижение предметов пальцами ног; - ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах

	стоп; - сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах; - максимальное растягивание и расслабление ног; - маховые и круговые движения из различных исходных положений; - пассивное растягивание с помощью партнера. - Упражнения для развития силы: - сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением; - сжимание пальцами маленького резинового мяча; - ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности; - сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета; - сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться); - выпады и приседы; - лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.); - вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.
1.4.быстрота	- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке; - игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.
1.5.выносливость	- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров; - бег по пересеченной местности; - прыжки через скакалку.
1.6.прыгучесть	- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте; - прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением); - прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа; - прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку; - запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

1.7.координация	- стойка на носках, на одной ноге на месте; - упражнения с закрытыми глазами; - ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно; - ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами; - выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу; - ходьба по двум переставляемым предметам.
2	Специально-физическая подготовка
характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.	
2.1.сила	Применение силы самбистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействие ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности делятся на собственно-силовые, скоростно- силовые и силовую выносливость.
2.1.1.Собственно-силовые способности	проявляются у самбиста в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.
2.1.2.Скоростно-силовые способности (взрывная сила)	в самбо характеризуются неопредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.
2.1.3.Силовая выносливость	относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность самбиста противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление в самбо особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.
2.1.4.Методические указания	– Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травма-

	тизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений самбиста часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся борьбой. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у самбиста могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра. – Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы. – Применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов. – Чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов. – Применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата. Упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.			
2.2.Скоростная подготовка	определяет способность обучающегося к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника. Скоростные способности самбиста требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в самбо проявляются в трех видах. Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).			
2.2.1.Простая двигательная реакция	бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа			

	на знакомый раздражитель (сигнал тренера).			
2.2.2.Сложная двигательная реакция		проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий самбиста реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у самбиста наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у самбиста проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.		
2.2.3.Методические указания	– выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке ковра; – недостаточная разносторонность учебно-тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»; – резкое увеличение объема скоростных упражнений; – недостаточное усвоение техники скоростных упражнений; – перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата; – недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений; – выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.			
2.3.Выносливость	способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.			
2.3.1.Общая выносливость	разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих			

	проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма.
2.3.2.Специальная выносливость	основные (целевые) упражнения - технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.
2.3.3.Методические указания	Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный. Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.
2.4.Координационная подготовка (ловкость)	проявляется у самбиста в умении рационально согласовывать движения частей тела при <u>решении двигательных задач</u>. Развитие координационных способностей зависит от различных факторов. Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у обучающихся диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.
2.4.1. Методические указания	Возможные методические ошибки: - применение однообразных упражнений; - несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.
2.5. Гибкость	способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).
2.5.1. Статическая	-Тщательная разминка Содействие повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2.5.2. Динамическая	

	2. Обеспечение развитие гибкости для выполнения двигательных действий. 3. восприпятствие снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости - это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости - повторный.		
2.5.3 Методические указания	При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный. Возможные методические ошибки: – недостаточное разогревание организма; – повышенный тонус мышц; – резкое увеличение амплитуды движений; – чрезмерные дополнительные отягощения; – большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; – проведение занятия на фоне утомления.		
3. Техничко-тактическая подготовка	Процесс приобретения и совершенствования самбистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших обучающегося, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.		
	Изучить общие положения тактики самбо; Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;	Создать целостное представление о тактике противоборства;	Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.
	Упражнения, включающие действия, специфичные для самбо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).	- смена противников в поединке для одного борца; - удлинение (укорочение) времени поединка - противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра; - с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»; - в условиях дефицита времени; - предвзятого судейства. Упражнения, способствующие максималь-	

		ному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема). Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия). Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.	
Обучение приемам	НП 1 года обучения Приветствие стоя Пояс (завязывание) Стойки – Передвижение обычными шагами – Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали – Повороты (Перемещение тела) на 90° шагом вперед на 90° шагом назад на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180° круговым шагом вперед на 180° круговым шагом назад Захваты: – Основной захват – рукав-отворот – Выведение из равновесия: Вперед Назад	УТ1 Техника бросков: – Задняя подсечка – Подсечка изнутри – Бросок через бедро с захватом шеи – Бросок через бедро с захватом отворота – Боковая подсечка в темп шагов – Передняя подножка – Подхват бедром (под две ноги) – Подхват изнутри (под одну ногу) – Контрприем от боковой подсечки – Контрприем от подсечки изнутри – Контрприем от подхвата бедром – Контрприем от подхвата изнутри – Бросок через	Совершенствование изученного

Вправо Влево Вперед-вправо Вперед-влево Назад-вправо Назад-влево – Падения: На бок На спину На живот Кувырком НП свыше года обучения Техника бросков: – Боковая подсечка под выставленную ногу – Подсечка в колено под отставленную ногу – Передняя подсечка под выставленную ногу – Бросок скручиванием вокруг бедра – Отхват – Бросок через бедро подбивом – Зацеп изнутри голенью – Бросок через спину с захватом руки на плечо – Задняя подножка – Контрприем от отхвата или задней подножки – Контрприем от зацепа изнутри голенью – Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота Техника сковывания действий: – Удержание сбоку	бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) – Одноименный зацеп изнутри голенью – Контрприем от подхвата изнутри скручиванием Техника сковывающих действий: – Удержание сбоку с захватом изпод руки – Удержание сбоку с захватом своей ноги – Обратное удержание сбоку – Удержание поперек с захватом руки – Удержание со стороны головы с захватом руки – Удержание верхом с захватом руки УТ2 Техника бросков: – Зацеп снаружи голенью – Бросок через бедро с захватом пояса – Боковая подножка на пятке (седом) Техника сковывающих действий: – Рычаг локтя внутрь через живот – Рычаг локтя внутрь захватом руки под – Узел локтя – Рычаг локтя захватом руки между
--	---

	– Удержание с фиксацией плеча головой – Удержание поперек – Удержание со стороны головы – Удержание верхом – Переворот с захватом рук – Переворот с захватом руки и ноги – Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча – Переворот ногами снизу – Прорыв со стороны ног	ног – Рычаг локтя от удержания сбоку – Узел локтя от удержания сбоку – Ущемление ахиллова сухожилия УТЗ Техника бросков: – Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища – Задняя подножка на пятке (седом) – Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо – Обратный переворот с подсадом бедром – Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку – Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу – Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо – Бросок выведением из равновесия вперед – Боковой переворот – Обратный переворот с подсадом с захватом пояса – Бросок через	
--	---	---	--

		грудь вращением с обхватом туловища сзади – Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») – Отхват в падении с захватом руки под плечо – Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо – Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо – Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху – Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху Техника сковывающих действий: – Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку – Рычаг локтя внутрь через живот – Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к ключице – Рычаг локтя внутрь ногой – Ущемление ахиллова сухожилия классически – Рычаг локтя захватом головы и руки ногами – Обратный рычаг локтя внутрь	
--	--	---	--

		– Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) УТ4,5 Техника бросков: – Отхват под две ноги – Передняя подножка на пятке (седом) – Подножка через туловище вращением – Бросок через грудь вращением (седом) – Подсад опрокидыванием от броска через бедро – Бросок через грудь прогибом – Бросок выведением из равновесия назад – Боковая подсечка с падением – Подъем из партера подсадом – Бросок двойным подбивом «ножницы» – Бросок обвивом голени Техника сковывающих действий: – Рычаг локтя через предплечье в стойке – Рычаг локтя, внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке – Узел бедра и колена – Ущемление	
--	--	--	--

		ахиллова сухожилия со всех положений	
--	--	---	--

4.2 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться как в форме теоретических занятий, лекций, бесед, так и в виде элементов непосредственно в процессе практических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План распределения теоретического курса по этапам подготовки:

Таблица № 15

Содержание	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Совершенствование спортивного мастерства
	До года	Свыше года	УТ-1	УТ-2-3	Свыше трех лет	
Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья детей	+	+				
Физическая культура и спорт в России и за рубежом		+	+	+	+	+
История развития вида спорта	+	+	+	+	+	+
Правила поведения и правила безопасности на занятиях и соревнованиях	+	+	+	+	+	+
Гигиена, закаливание, питание и режим обучающегося	+	+	+	+		
Краткие сведения о строении и функциях организма			+	+	+	
Основы методики начального обучения и тренировки		+	+	+	+	

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				+	+	+
Правила соревнований. Их организация и проведение		+	+	+	+	+
Физиологические основы спортивной тренировки					+	+
Врачебный контроль и самоконтроль		+	+	+	+	+
Единая Всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо		+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта					+	+
Восстановительные средства и мероприятия						+
Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства					+	+
Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании		+	+			
Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании		+	+			
Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника		+	+	+	+	
Морально-волевая и психологическая подготовка			+	+	+	
Зачет	+	+	+	+	+	

Учебно-тематический план

Таблица №16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------	----------------------------------	------------------	--------------------

Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	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	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

			подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как системообразующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В течение переходного периода 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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 важнейший системообразующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура 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 при-

			менения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

5. Условия реализации Программы, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.1 Материально-технические условия.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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) либо наличие договора на оказание медицинской помощи с МБУ «ИМЦ по ФКиС»;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарём, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми

по решению Учреждением по согласованию с учредителем, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

5.1.1 обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждением, по согласованию с учредителем

Таблица №17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2	Гантели массивные	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
3	Гири спортивные	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	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)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
8	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
9	Резиновый амортизатор	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
1	Секундомер электронный	штук	На тренера-преподавателя	1
1	Скакалка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	20

1	Скамейка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
1	Скамья для жима штанги	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
1	Стенка гимнастическая (секция)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
1	Стойки для приседания со штангой	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
1	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
1	Электронные весы до 150 кг	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»				
1	Кронштейн (крепление) для подвески боксерского мешка груши настенный	штук	На тренировочный спортивный зал	1
1	Лапа боксерская	штук	На тренировочный спортивный зал	5
2	Мешок боксерский	штук	На тренировочный спортивный зал	1

5.1.2 обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждением, по согласованию с учредителем;

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Пояс самбо (красного и синего цвета)	комплект	На Учреждение	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»				
2.	Перчатки боксерские	пар	На Учреждение	12

5.1.3 обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное

№ 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	пар	на	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Костюм	штук	на	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	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

			щегося								
9.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	0,5	3	0,5	4	0,5
10	Шлем для боевого самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	2	2	1	2	1
11	Шорты для боевого самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	1	3	1
12	Шорты для самбо	комп лект	на обучаю	-	-	2	0,5	2	0,5	3	0,2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «пляжное самбо»											
13	Куртка для пляжного самбо (белая) с поясами (красный и синий)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14	Шорты для пляжного самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
15	Суппорт голеностопа (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1

5.2 Кадровые условия. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

5.2.1 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), 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 N 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 N 22054

5.2.2 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).

5.3 Информационно-методические условия

1. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Физкультура и спорт, 1986. — 303 с. : ил..

2. Баранников, А. Е. Планирование физических нагрузок на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта «Самбо» на этапе начальной подготовки / А. Е. Баранников, Е. Ю. Фёдорова, В. Н. Пушкина // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2023. — № 5(219). — С. 77–81. — DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p77-81.

3. Варичева, А. В. Взаимосвязь различных сторон подготовленности самбиста / А. В. Варичева, С. Е. Табаков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2025. — Т. 20, № 1. — С. 29–32.

4. Варичева, А. В. Анализ параметров специальной физической подготовленности спортсменов на чемпионате мира по самбо 2020 года / А. В. Варичева, С. Е. Табаков // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 6(196). — С. 63–67. — DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p63-67.

5. Волостных, В. В. Методика технико-тактической подготовки борцов-самбистов в отделении спортивного совершенствования вуза : дис. ... канд. пед. наук / В.

В. Волостных. — Москва, 1996. — 153 с..

6. Гавердовский, Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Дидактика : монография / Ю. К. Гавердовский. — Москва : Физкультура и спорт, 2007. — 912 с..

7. Коротких, И. А. Теория и методика самбо: основы самостраховки : учебное пособие для студентов вузов, специализирующихся в данном виде спорта, и тренеров по самбо / И. А. Коротких. — Краснодар : КГУФКСТ, 2022. — 60 с..

8. Рудман, Д. Л. Самбо: техника борьбы лёжа. Защита / Д. Л. Рудман. — Москва : Физкультура и спорт, 1982. — 250 с. : ил..

9. Рудман, Д. Л. Самбо: техника борьбы лёжа. Нападение / Д. Л. Рудман. — Москва : Физкультура и спорт, 1982. — 232 с. : ил..

10. Садковский, Е. А. Комплекс учебно-тренировочных заданий по совершенствованию технико-тактических действий в борьбе лёжа спортивного самбо : учебно-методическое пособие / Е. А. Садковский, О. А. Шаронова. — Выкса : ИП В. П. Пантелеев, 2016. — 151 с. : ил..

11. Садковский, Е. А. Использование основных опорных точек и стихотворных текстов (рифмовок) на этапе начального разучивания атакующих технических действий в борьбе лёжа спортивного самбо : учебно-методическое пособие / Е. А. Садковский, О. А. Шаронова. — Выкса : Издательский дом «Выкса», 2017. — 124 с. : ил..

12. Самбо : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва : Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. — Москва : Советский спорт, 2005. — 235 с. — (Программа). — ISBN 5-85009-964-6.

13. Харлампиев, А. А. Борьба самбо : учебное пособие для секций коллективов физической культуры / А. А. Харлампиев. — 6-е изд., доп. — Москва : Физкультура и спорт, 1961. — 312 с. : ил..

14. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. — Москва : Физкультура и спорт, 1976. — 224 с. : ил..

5.4 Иные условия.

К иным условиям реализации Программы относятся:

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- обеспечения обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, в рамках выделенных субсидий на обеспечение выполнения муниципального задания;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.