Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Триумф»

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО СШ «Триумф»
_____ А.В.Михайлов
« 12 » мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта борьба самбо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1073 от 24 ноября 2022 года, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за -№ 71495 от 13 декабря 2022 г.

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки - 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

г. Камешково

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «самбо»
6. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ
7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 года № 1073[1] (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки разработана с учетом современных требований к учреждению физкультурно-спортивной направленности, возрастных физиологических и психологических особенностей спортсменов, уровня спортивных достижений и личного опыта тренеров МБУ ДО СШ «Триумф» и адаптирована к условиям работы в залах борьбы самбо. При разработке Программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства. Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В Программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения программного материала по группам и разделам подготовки, базовый программный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

2. Целями программы является:

- формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;

---

[1](зарегистрирован Минюстом России 13 декабря 2022г., регистрационный № 71495).

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических тренировочных знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки понимаются:

– организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;

– система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявление индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

– тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки и, в соответствии с законодательством, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

– соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

– педагогический процесс, под которым понимается процесс непосредственной реализации программ спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

– процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

– процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

– процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
(Приложение №1 кФССП)

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

Перевод с этапа на этап осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

(Приложение №2 к ФССП)

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивнойподготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18
Общее количество часов вгод	312	416	624	832	936

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

– тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов;

– индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими спортсменов для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

– самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки (ССМ);

– тренировочные мероприятия;

– участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

– инструкторская и судейская практика;

– медико-восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Учебно-тренировочные мероприятия
(Приложение №3 кФССП)

№ 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 к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской	-	14	14	14

	Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учреждению при проведении тренировочных мероприятий необходимо:

– утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных мероприятий;

– рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);

– организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

– привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать собственного тренера мероприятий (либо возлагать их функции на одного из тренеров);

– утверждать сметы расходов на проведение тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами Учреждения, нормативными правовыми актами публично-правовых образований;

– осуществлять контроль за проведением тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Спортивные соревнования

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, и отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности для каждого этапа спортивной подготовки:

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности
(Приложение №4 кФССП)

Виды спортивных соревнований	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	Догода	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**	
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации и

обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «борьба самбо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом (далее – годовой учебный план работы), рассчитанным в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки на основе утвержденной программы спортивной подготовки по тяжелой атлетике.

Тренировочный процесс в Учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки.

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

№п/п	Виды подготовки и иные мепроприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8		6		3
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15
2.	Специальная физическаяподготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

– перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

– ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов, сдачи контрольных нормативов;

– ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы;

– участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

– ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения)

– инструкторская и судейская практика, а также медико- восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, учитывается реализация программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом Учреждения (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим работу одного тренера с группой спортсменов в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона).

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - оформление основной и судейской документации.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в 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 процессыобучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), 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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В 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	В течение года

		спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - …	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Информирование спортсменов о запрещенных веществах	1 раз в месяц	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	1 раз в год	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	1 раз в год	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, использование ресурсов (РУСАДА)
	4. Контроль знаний антидопинговых правил	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	Тестирование
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Информирование спортсменов о запрещенных веществах	1 раз в месяц	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	1 раз в год	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	1 раз в год	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, использование ресурсов (РУСАДА)
	4.Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	1 раз в год	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
	5. Контроль знаний антидопинговых правил	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	Тестирование

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Контроль знаний антидопинговых правил	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	Тестирование

9. *Планы инструкторской и судейской практики*

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации, и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско - судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Занимающиеся тренировочного этапа должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения борьбы в стойке и парторе, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы

тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах.

Принимать участие в судействе районных и городских соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

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

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

1) специализированное питание, фармакологические средства;
2) распорядок дня;
3) спортивный массаж (ручной и вибрационный);
4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
5) отдельные виды бальнеопроцедур - хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
6) электоротерапия - динамические токи, токи Бернара, электоростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
7) баротерапия;
8) кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую

направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1- 1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осеннезимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня.

После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечнососудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие. Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15- 30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении

мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относится:

1) парные и суховоздушные бани;

2) душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный);

3) ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000 м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросвето процедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

1. токи Бернара;
2. соллюкс;
3. электоростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником - специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования спортсменов – комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных

возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце календарного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки;

указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1.1По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «тяжелая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тяжелая атлетика»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12.Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год - май, декабрь. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

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

(Приложение №6 Кфссп)

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег 30 метров	с	не более		не более	
			6.2	6.4	5.7	6.0
1.2.	Бег 1000 метров	Мин,с	Не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег 1500 метров	Мин,с	Не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3х10	с	Не более		Не более	
			9.6	9.9	9.0	9.4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	7	-	9

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег 30 метров	с	не более	
			5.6	5.9
1.2.	Бег 1000 метров	Мин,с	не более	
			-	-
1.3.	Бег 1500 метров	Мин,с	не более	
			8.15	8.45
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			8.9	9.3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			155	140
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			14	8
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	10

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»

(Приложение №7 кФССП)

Зачисление на 1 год тренировочного этапа таблица 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег 60 метров	с	не более	
			10.4	10.9
1.2.	Бег 1500 метров	Мин,с	Не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			8.7	9.1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория»				
2.1	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	Не более	
			19	25
2.2	10 переворотов из упора головой в ковёр «на борцовский мост» и обратно	с	Не более	
			25	28
2.3	10 бросков партнёра(через бедро,передней подножкой,подхватом,через спину)	с	Не более	
			21	26
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трёх лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трёх лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Перевод на 2 год тренировочного этапа Таблица 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег 60 метров	с	не более	
			10.2	10.7

1.2.	Бег 1500 метров	Мин,с	Не более	
			8.00	8.24
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			20	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			8.5	9.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			165	150
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	12
2. Нормативы специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория»				
2.1	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	Не более	
			18,5	24,5
2.2	10 переворотов из упора головой в ковёр «на борцовский мост» и обратно	с	Не более	
			24	27
2.3	10 бросков партнёра(через бедро,передней подножкой,подхватом,через спину)	с	Не более	
			20	25
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трёх лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трёх лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Перевод на 3 год тренировочного этапа Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег 60 метров	с	не более	
			10.0	10.5
1.2.	Бег 1500 метров	Мин,с	Не более	
			7.55	8.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			22	13
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			8.3	8.9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	155
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			6	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	14
2. Нормативы специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория»				
2.1	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	Не более	
			18	24
2.2	10 переворотов из упора головой в ковёр «на борцовский мост» и обратно	с	Не более	
			23	26
2.3	10 бросков партнёра(через бедро,передней подножкой,подхватом,через спину)	с	Не более	
			19	24
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трёх лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Перевод на 4 год тренировочного этапа Таблица 6

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег 60 метров	с	не более	
			9.8	10.2
1.2.	Бег 1500 метров	Мин,с	Не более	
			7.50	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			25	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
1.5.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			8.1	8.7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	165
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	16
2. Нормативы специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория»				
2.1	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	Не более	
			17	22
2.2	10 переворотов из упора головой в ковёр «на борцовский мост» и обратно	с	Не более	
			22	24
2.3	10 бросков партнёра(через бедро,передней подножкой,подхватом,через спину)	с	Не более	
			18	23

3.Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовке (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовке (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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»

(Приложение №8 Кфссп)

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег 60 метров	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Бег 2000 метров	Мин,с	Не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			7.2	8.0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	18

2. Нормативы специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория»				
2.1	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	Не более	
			15	18.3
2.2	10 переворотов из упора головой в ковёр «на борцовский мост» и обратно	с	Не более	
			18	20
2.3	10 бросков партнёра(через бедро ,передней подножкой ,подхватом ,через спину)	с	Не более	
			14.5	17.0
2.4	10 бросков партнёра через грудь	с	Не более	
			17.0	20.0
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

IV.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «борьба самбо»

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

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами самбо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способов захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.

3. Заложить основы выполнения четырёх технических действий в партере (удержания). Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере

5. Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1. История самбо

2. Основные команды судей и тренера.

3. Падение. Страховка и самостраховка

4. Стойки:

Основная: фронтальная, правая, левая.

5. Перемещения:

Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;

с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

6. Выведение из равновесия – восемь направлений

7. Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват)

Рукав – отворот (одноименный захват)

Захват за рукав и за спину(прямой)

8. Техника приёмов лёжа:

- удержание сбоку с захватом руки и головы,
- удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,
-удержание сбоку захватом туловища,
- удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

9.Перевороты в партере с переходом на удержание:49

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание
- подрывом двух рук переходом на удержание

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание
- переворот рывком от себя с захватом за рукав;

в) из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

10. Защита от удержаний отжимая коленями соперника.

11. Борьба стоя:

- изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножки или задней подножке.

Программный материал для группы начальной подготовки 2 - 3 года обучения

1. Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.

2. Совершенствование стоек, передвижений, выведение из равновесия, захватов.

3. Совершенствование переворотов и удержаний в партере (1года обучения).

4. Изучение трёх технических действий в стойке.

5. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере

6. Изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала :

1. Основные команды судей и тренеров

2.Изучить: -повороты на 90 градусов

-повороты на 90 градусов влево и вправо

-повороты на 180градусов

3. Совершенствование:

Страховки и самостраховки

Стойки:

Основная: фронтальная, правая, левая.

Перемещения:

- попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;
- с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

Выведение из равновесия – восемь направлений

Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине, рукой за пояс

Техника борьбы лёжа:

- удержание с боку с захватом руки и головы,
- удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,
- удержание сбоку захватом туловища,
- удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку на коленях:

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание
- подрывом двух рук переходом на удержание

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку в стойке:
- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание
- переворот рывком от себя с захватом за рукав;

в) из положения один партнер на животе, другой - сбоку на коленях:
- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

4. Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами.

5. Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене:
- боковая подсечка, - бедро скручивание, - задняя подножка

6. Выведение из равновесия рывком.

7.Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера
Боковая подсечка
Удержание сбоку захватом руки и головы
Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног
Бросок через бедро скручиванием,задняя подножка
Удержание сбоку захватом туловищем,удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

1. Совершенствование ТД.

2. Изучить ТД в стойке и удержания в партере, связанные в комбинации:

а) передняя подсечка – удержание сбоку захватом головы,

б) бросок через бедро подбивом – удержание со стороны головы захватом пояса,

в) зацеп изнутри разноименной ногой – удержание верхом захватом головы одной рукой,

г) задняя подножка – удержание поперек с захватом дальней руки.

3. Изучить перевороты в партере с выходом на удержание:

а) И.П. в высоком партере (на четвереньках), верхом на атакуемом (однонаправленно):51
- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом

б) И.П.: в высоком партере (на четвереньках), атакующей на коленях со

стороны головы:
-переворот с захватом руки под плечо скручиванием

в) И.П. на четвереньках, атакующий сбоку на коленях:
- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

4. Защиты от удержаний

а) Удержаний сбоку:
- отжиманием головы руками;
- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом атакующего сверху
- переворотом

б) Удержание поперек
- отжимание головы, атакующего рукой и ногой в замок с выходом сверху на атакующего
- переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча

5. Дополнительный материал

а) Защиты от ТД в стойке
от боковой подсечки: - атакуемый загружает атакованную ногу;
- атакуемый убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;

- от броска через бедро скручиванием: - атакуемый обшагивает соперника по ходу движения;

- атакуемый встречает соперника упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;

от задней подножки:
- атакуемый убирает атакованную ногу;
- атакуемый встречает атакующую ногу соперника упором.

б) Выведение из равновесия толчком.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

Задачи обучения и тренировки учебно-тренировочного этапа:
- дальнейшее изучение и совершенствование технических действий,
- доведение основных движений до уровня закрепления навыка,
- изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов.
- развитие специальных физических качеств,
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей.

1. Совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах обучения.

2. Изучить ТД демонстрационного комплекса:

а) боковая подсечка в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног52

б) бросок через плечо – обратное удержание

в) подсечка под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку

г) передняя подножка – узел локтя ногой от удержаний сбоку

д) бросок упором стопы в живот – узел локтя руками

3. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени:

от удержания сбоку

от удержания со стороны головы с захватом пояса

от удержания верхом захватом головы одной рукой

от удержания поперек с захватом дальней руки

Например

переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой

переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса

Вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

Вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

4. Защиты от бросков предыдущей второй ступени:

- зацеп изнутри
- передняя подсечка
- задняя подножка
- бросок через бедро

Например:

защита от зацепа изнутри способом «освобождение захваченной ноги»

Защита от броска через бедро способом «обшагивание по ходу»

5. Контратаки

Изучение способов контратаки на примерах:

опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо

блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро

Использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро

способом «использование движения»

передняя подсечка от броска через бедро

6. Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём:

а) переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание

б) переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек

в) переворот из положения атакующий на спине, атакуемый между его ног с выходом па рычаг локтя

7. Дополнительный материал

Стойка
- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот
- бросок через плечо с захватом руки на плечо
- передняя подсечка с падением
- подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене партнере
Партер
- болевой прием рычагом локтя
- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя
-болевой прием рычагом двумя руками и ногой из положения атакую-53
щий на спине атакуемый между его ног.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения.

1.Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

2.Изучение ТД:
Подхват изнутри –
Передняя подножка –
Одноименный зацеп - ТД в партере (выбираются самостоятельно)
Зацеп стопой снаружи –
Упор голени в живот –
Подсад голенью -

3. Защиты и контратаки от ТД в партере
От болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног
От обратного удержания сбоку
От болевого приема рычагом локтя через бедро
От узла локтя с помощью ноги
От узла локтя руками
От боковой подсечки в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног
От броска через плечо – обратное удержание
От подсечки под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку
От передней подножки – узел локтя ногой от удержаний сбоку
От броска упором стопы в живот – узел локтя руками

4. Комбинации в партере с выходом на болевой прием
Удержание сбоку
– рычаг локтя
- узел локтя

Удержание поперек - рычаг локтя
- узел локтя
- болевой на ахиллесово сухожилие
Удержание верхом - рычаг локтя
- узел локтя
Удержание
со стороны головы - рычаг локтя
- узел локтя

5. Техника партера. Комбинации: переворот – удержание.

Переворот рывком назад с захватом руки под плечо
Болевой на икроножную мышцу
Болевой на ахиллесово сухожилие из положения соперник «на четвереньках»

6. Техника партера: болевые приемы

Болевой прием рычагом с переворотом
Болевой прием замком руки под плечо

7. Дополнительный материал54

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание
Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот
В. Броски, выполняемые из исходного положения: атакуемый на одном колене:
- зацеп стопой снаружи
- упор голенью в живот
- подхват изнутри

Программный материал для учебно-тренировочных групп 4 года обучения.

1.Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

2.Изучить ТД

Боковой переворот
Бросок через грудь
Бросок через плечо с колен

3. Защиты и контратаки от бросков

Подхват изнутри
передняя подножка
одноименный зацеп изнутри
зацеп стопой снаружи упор голени в живот
задняя подножка на пятке
Например:

от броска подхват изнутри
Используя атакующие действия противника:
обшагиванием с выходом на удержание сверху
Опережением
бросок через бедро влево от подхвата изнутри вправо
Бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево
Блокировкой
Бросок с подсадом бедром от подхвата изнутри
Боковой переворот от подхвата изнутри

4. Использование приемов в комбинациях и контратаках.

Комбинация: подсечка изнутри – проход за ногу.55

5. Демонстрационный комплекс болевых приемов на ноги

Болевой на коленный сустав
Болевой прием кувырком с захватом ногой плеча соперника

6. Дополнительный материал

Зацеп изнутри с захватом за ногу и обратный пояс
Бросок отхватом с захватом за рукав и обратный пояс
Бросок через плечо с колен с захвата за одноименные руки и отворот
Передний переворот
Бросок через бедро вскидывая

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства :

Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

1 . Изучить ТД

Бросок мельница
Бросок с захватом руки под плечо
Бросок через грудь
Бросок через ногу
Проход за две ноги
Мельница с колен

2. Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени:

от бокового переворота
от боковой подножки
от броска через плечо с колен.

3. Использование ТД в комбинациях и контратаках:

Бросок мельница
Бросок с захватом руки под плечо
Бросок через грудь

Бросок через ногу
Проход за две ноги
Мельница с колен
мельница выседом
Например:
Комбинация: бросок с захватом руки под плечо с переходом на болевой
Контратака: бросок через грудь от броска через бедро подхват под две ноги от прохода за две ноги

4. Комплекс приемов в партере. Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание из положения соперника на четвереньках
Переворот с переходом на удержание из положения: соперник на животе
Болевой ногами из положения: атакующий на спине атакуемый между его ног

5. Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени:
мельница
бросок с захватом руки под плечо
бросок через грудь
бросок через ногу
мельница выседом

6. Дополнительный материал.
Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы:
мельница выседом
куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);
бросок через спину;
бросок с захватом «годаули»57
бросок «бодок» способом через ногу садясь
бросок через грудь с зашагиванием;
обвив
бросок способом «лампочка» со стойки;
бросок через грудь с подсадом голенью.
Бросок с захвата «годаули»
Мельница выседом.

14. План-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	2								2				4
1.2	Правила соревнований	2								2				4
1.3	Гигиена и профилактика травматизма		2											2
1.4	Краткая история вида спорта				2									2
1.5	Краткие сведения о строении человека			2										2
1.6	Морально-психологическая подготовка										2			2
II. Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	14	15	15	15	14	11	12	13	15	15	15	14	168
2.2	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	5	4	4	5	6	6	6	6	65
2.3	Техническая подготовка	4	5	5	4	4	3	3	4	5	5	5	4	51
2.4	Психологическая подготовка	2								2				4
2.5	Восстановительные мероприятия						2	2						4
2.6	Контрольные испытания					2							2	4
ИТОГО		**29**	**28**	**28**	**27**	**25**	**20**	**21**	**22**	**32**	**28**	**26**	**26**	**312**

План-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной подготовки второго-третьего годов обучения.

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	2								2				4
1.2	Правила соревнований	2								2				4

1.3	Гигиена и профилактика травматизма		2											2
1.4	Краткая история вида спорта				2									2
1.5	Краткие сведения о строении человека			2										2
1.6	Морально психологическая подготовка										2			2
1.7	Анализ соревнований					2								2
1.8	Методика самостоя-тельной тренировки					2								2
II. Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	17	19	18	18	18	15	16	18	19	19	18	17	212
2.2	Специальная физическая подготовка	8	9	10	9	8	7	8	9	10	10	9	9	106
2.3	Технико-тактическая подготовка	4	5	5	5	4	3	4	4	5	5	5	5	54
2.4	Психологическая подготовка				2		2		2		2			8
2.5	Восстановительные мероприятия						2	2						4
2.6	Контрольные испытания					2							2	4
ИТОГО		**33**	**35**	**35**	**36**	**38**	**29**	**33**	**33**	**38**	**38**	**35**	**33**	**416**

План-график распределения учебных часов для занимающихся в группах на тренировочном этапе первого-второго годов обучения.

№ п/п	**Виды подготовки**	**Месяцы**												**Итого**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
I. Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	2								2				4
1.2	Правила соревнований	3												3

1.3	Гигиена и профилактика травматизма		2								2			4
1.4	Краткая история вида спорта		2							2				4
1.5	Краткие сведения о строении человека			2								2		4
1.6	Морально психологическая подготовка				2				2					4
1.7	Анализ соревнований	1		1						1	1			4
1.8	Методика самостоятельной тренировки						2			2				4
II. Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	20	22	22	22	21	18	19	19	22	22	22	21	**250**
2.2	Специальная физическая подготовка	18	19	19	19	18	16	17	17	18	19	19	19	**218**
2.3	Технико тактическая подготовка	5	6	5	6	5	4	4	5	6	6	6	5	**63**
2.4	Психологическая подготовка	2		2		2		2		2		2	2	**14**
2.5	Восстановительные мероприятия		2		2		2	2			2			**10**
2.6	Контрольные испытания					3							3	6
2.7	Участие в соревнованиях		4	4	2	2		6			2	4	2	26
2.8	Инструкторская и судейская практика							3				3		6
ИТОГО		**53**	**55**	**55**	**53**	**51**	**42**	**53**	**43**	**55**	**54**	**58**	**52**	**624**

План-график распределения учебных часов для занимающихся в группах на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) третьего-четвертого годов обучения

№ п/п	**Виды подготовки**	**Месяцы**												**Итого**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
I. Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	2								2				4
1.2	Правила соревнований	2								2				4

1.3	Гигиена и профилактика травматизма		2								2			4
1.4	Краткая история вида спорта		2									2		4
1.5	Краткие сведения о строении человека	3								2				5
1.6	Морально психологическая подготовка				2								3	5
1.7	Анализ соревнований	1		1		1				1	1			5
1.8	Методика самостоятельной тренировки	2				2				2				6
II. Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	27	28	28	28	27	24	25	27	28	28	27	27	324
2.2	Специальная физическая подготовка	26	28	28	28	27	23	25	26	28	28	28	27	322
2.3	Технико тактическая подготовка	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	4	54
2.4	Психологическая подготовка	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	27
2.5	Восстановительн ые мероприятия		2	2	2	2	2	2		2	2			14
2.6	Контрольные испытания						3						3	6
2.7	Участие в соревнованиях		4	4	4	4		6		4	4	4	4	38
2.8	Инструкторская и судейская практика					3		3			4			10
ИТОГО		**70**	**71**	**72**	**71**	**73**	**57**	**67**	**61**	**74**	**76**	**70**	**70**	**832**

План-график распределения учебных часов для занимающихся в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

№ п/п	**Виды подготовки**	**Месяцы**												**Итого**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. Теоретическая подготовка														
1.1	Техника безопасности	2								2				4
1.2	Правила соревнований	2								2				4

1.3	Гигиена и профилактика травматизма		2								2			4
1.4	Краткая история вида спорта	2								2				4
1.5	Краткие сведения о строении человека	3								2				5
1.6	Морально психологическая подготовка				2								3	5
1.7	Анализ соревнований	1		1		1				1	1			5
1.8	Методика Самостоятельной тренировки	2				2				2				6
II.Практическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	17	17	19	17	17	10	13	17	18	19	17	17	198
2.2	Специальная физическая подготовка	40	41	41	40	40	37	38	39	40	41	41	40	478
2.3	Технико тактическая подготовка	10	11	11	10	10	8	9	10	11	12	12	10	124
2.4	Психологическая подготовка	3	2	2		3		2	3	2	2	2	2	23
2.5	Восстановительные мероприятия	2	2		2		2	2			2		2	14
2.6	Контрольные испытания					3							3	6
2.7	Участие в соревнованиях		4	4	4	4		8		4	4	6	4	42
2.8	Инструкторская и судейская практика					4		4				6		14
ИТОГО		**81**	**79**	**80**	**76**	**84**	**57**	**76**	**72**	**84**	**83**	**86**	**78**	**936**

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «борьба самбо» основаны на особенностях вида спорта «борьба самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «борьба самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «тяжелая атлетика».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении

порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
(Приложение № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
–	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
–	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
–	Гонг	штук	1
–	Доска информационная	штук	1
–	Зеркало (2х3 м)	штук	1
–	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	5
–	Канат для лазания	штук	2
–	Канат для перетягивания	штук	1
–	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
–	Кольца гимнастические	пара	1
–	Кушетка массажная	штук	1
–	Лонжа ручная	штук	1
–	Макет автомата	штук	10
–	Макет нож	штук	10

–	Макет пистолет	штук	10
–	Манекены тренировочные разной высоты (120, 130, 140, 150, 160 см)	комплект	1
–	Мат гимнастический	штук	10
–	Мешок боксерский	штук	1
–	Мяч баскетбольный	штук	2
–	Мяч волейбольный	штук	2
–	Мяч для регби	штук	2
–	Мяч набивной (медицинбол)	комплект	2
–	Мяч футбольный	штук	2
–	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
–	Палка	штук	10
–	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
–	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
–	Резиновые амортизаторы	штук	10
–	Секундомер электронный	штук	3
–	Скакалка гимнастическая	штук	20
–	Скамейка гимнастическая	штук	4
–	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
–	Табло судейское электронное	комплект	1
–	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
–	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
–	Урна-плевательница	штук	2
–	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
–	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение № 11 к ФССП)

Таблица 1

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

Таблица 2

Спортивнаяэкипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки самбо	пар	На обучающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	на обучающегося	1	1	2	0,5	3	0,20	4	0,25
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	на обучающегося	1	1	2	0,5	2	0,5	3	0,20
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	0,5	2	0,5

6.	Шлем для самбо (красный и синий)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
7.	Перчатки для самбо красные и синие)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося			1	1	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо(красного и синего цвета)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1	2	0.5	2	0.5

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения 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 «тяжелая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19.Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 28.12.2022г.)
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта борьба самбо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. № 1073)
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).
4. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.
5. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
7. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
8. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
10. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные:

1. Международная Федерация борьбы самбо -https://sambo.sport/ru/
2. Европейская Федерация борьбы самбо- https://eurosambo.com/
3. Международный Олимпийский Комитет - «https://olympics.com/»
4. ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) - «https://www.wada-ama.org/»

Всероссийские:

1. Министерство спорта Российской Федерации - «https://minsport.gov.ru/»;
2. Олимпийский Комитет России - «https://olympic.ru/»
3. Федерация борьбы самбо России - https://sambo.ru/
4. РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) - «https://rusada.ru/»