

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №3 «Атлет»**

**Принята**  
педагогическим советом  
протокол № 2 от 02.04.2024

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №3



Прохоров С.А.

Приказ № 35 а от 09.04.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО САМБО**

Программа разработана на основе государственной  
примерной программы для ДЮСШ

Направленность: физкультурно- спортивная  
Возраст: 6-18 лет  
Сроки реализации программы: 7 лет

Разработчики программы:

Рябова С.С. - зам директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»

Орленко Е.А.- тренер-преподаватель по самбо

Варанкин В.И. - тренер-преподаватель по самбо

город Алексин

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительна общеразвивающая программа по самбо разработана МБУ ДО ДЮСШ № 3 "Атлет" на основе государственной примерной программы для ДЮСШ.

а так же с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет»;
- другие действующие нормативные документы и локальные акты МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет».

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

### **Задачи спортивной подготовки:**

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет; - ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности; - формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

## **1. Характеристика вида спорта**

### **1.1. отличительные особенности**

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения.

Самбо не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности, Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных 110 уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в самбо в МБУ ДО ДЮСШ № 3 "Атлет" предусмотрена данная программа.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей самбо и его спортивных дисциплин, определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную

подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе до трех лет спортивные разряды:

третий юношеский спортивный разряд,

второй юношеский спортивный разряд,

первый юношеский спортивный разряд;

- на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет - спортивные разряды:

третий спортивный разряд,

второй спортивный разряд,

впервые спортивный разряд;

## **2. Характеристика дополнительной общеобразовательной программы программы спортивной подготовки**

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах**

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-самбиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки НП - 3 года,

- тренировочного этапа УТ - 4 года,

Учебно - тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - трех часов;

- на учебно-тренировочном этапе - четырех часов;

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

Работа по индивидуальным планам может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование учебно- тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

2.2. Объем дополнительной общеразвивательной программы по самбо

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12-25
Учебно-тренировочный этап (лал спортивной специализации)	4	12	6-20
Для спортивной дисциплины «демонационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12-25
Учебно-тренировочный этап	4	10	6-20

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
				Начальная специализация	Углубленная специализация		
	1	2	3	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	8	10,5	13,5	16	18,5	21
Общее количество	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>546</b>	<b>702</b>	<b>832</b>	<b>962</b>	<b>1092</b>

часов в год							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основными формами осуществления программы являются:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные и смешанные в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «весовая категория»				
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	–	1	1	1
Основные	–	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
Контрольные	2	2	1	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом (включая шесть недель летнего периода самостоятельной

подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. На основании годового плана спортивной школой, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Предметные области	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап			
				Начальная специализация	Углубленная специализация		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Теория и методика физической культуры и спорта	24 ч 8 %	50 ч 12 %	60 ч 11 %	71 ч 10%	86 ч 10%	102ч 10%	118 ч 10%
Общая физическая подготовка	137 ч 44%	152 ч 36%	183 ч 34 %	233 33 %	275 ч 33%	270 ч 28%	272 ч 25%
Специальная физическая подготовка	29 9%	57 ч 14 %	76 ч 14 %	106 ч 15%	126 ч 16%	164 ч 18 %	183 ч 18 %
Избранный вид спорта	122 ч 39%	157 ч 38%	224 ч 41 %	292 ч 42%	345 ч 41%	426 ч 44 %	519 ч 47 %
Всего часов в год:	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>546</b>	<b>702</b>	<b>832</b>	<b>962</b>	<b>1092</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
  - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - привитие навыков здорового образа жизни;
- Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

### Календарный план воспитательной работы

№ п.п.	Направление работы	Мероприятия	Сроки
1	Профилактическая 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 решению спортивным судей	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической деятельностью.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	по здоровью и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений проведения 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 иных 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 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.	В течение года
3.2	Практическая подготовка и 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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1	Практическая подготовка формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение репертуара кругозора юных спортсменов	В течение года
-----	--	--	----------------

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

### 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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил:

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

План проведения антидопинговых мероприятий в МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения.

## **2.7. План инструкторской и судейской практики**

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена осуществляется включение в тренировочный процесс судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа. План инструкторской и судейской практике МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет» формируется и утверждается ежегодно.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных мероприятий**

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок является:

- усиленное, правильное питание;
- режим дня;
- посещение сауны;
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна.

Конкретный план, объём целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановительные мероприятия - особая эффективная форма тренировочного процесса. Как правило, проведение восстановительных мероприятий связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой.

## **3. Система контроля**

По итогам освоения дополнительной Программы спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта самбо;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта самбо и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта самбо;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

В исключительных и обоснованных случаях, утвержденных решением педагогического совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

### **3.1. Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы самбо**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, 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.

### **3.2. Контрольным контрольно-перевольные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

**3.2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по самбо**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9	9,0	9,4
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	150	135
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5	13	7
1.4	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	7	-	9
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1	Варианты самостраховки: (имитация падения с правого бока на левый и обратно)	Экспертная оценка	-	-	зачет/ не зачет	зачет/ не зачет
2.2	Владение техникой самбо: (выполнение передней и задней подножек)	Экспертная оценка	-	-	зачет/ не зачет	зачет/ не зачет

**3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки второго года обучения по самбо**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				

1.1	Челночный бег 3x10 м	с	8,9	9,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	155	140
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	10
1.4	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Варианты самостраховки: (падение на бок и спину через партнёра стоящего на четвереньках)	Экспертная оценка	зачет/ не зачет	зачет/ не зачет
2.2	Владение техникой самбо: (бросок через спину с колен, бросок с захватом ноги)	Экспертная оценка	зачет/ не зачет	зачет/ не зачёт

### **3.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по самбо**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	8,7	9,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20	12
1.4	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Варианты самостраховки: (падение из стойки на бок через руку партнера)	Экспертная оценка	зачет/ не зачет	зачет/не зачет
2.2	Владение техникой самбо: (бросок с захватом двух ног, бросок через голову, рычаг локтя с удержания сбоку)	Экспертная оценка	зачет/ не зачет	зачет/ не зачёт
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

### 3.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап учебно-тренировочной подготовки первого года обучения по самбо

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	8,6	8,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	165	150
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	15
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	13
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	36	-
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	32	-
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	28	32
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

### 3.2.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап учебно-тренировочной подготовки второго года обучения по самбо

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	8,5	8,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	155
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	27	17
1.4	Подтягивание из виса на высокой	количество раз		

	перекладине		6	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	35	-
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	30	-
2.3	10 бросков партнера (передней подножкой)	с	26	30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

### **3.2.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап учебно-тренировочной подготовки третьего обучения года по самбо**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	8,4	8,7
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	160
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	29	18
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	17
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	32	-
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	29	-
2.3	10 бросков партнера (передней подножкой)	с		

			25	28
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

### **3.2.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап учебно-тренировочной подготовки четвертого обучения года по самбо**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	8,3	8,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	165
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	30	20
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	10	-
1.5	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	30	-
2.2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	28	-
2.3	10 бросков партнера (с захватом одной ноги)	с	24	27
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО САМБО**

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

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

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

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

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

##### **4.1.1. Программный материал практических занятий**

###### **для этапа начальной подготовки.**

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

Основными задачами подготовки являются:

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

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора

и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

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

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки — игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса, Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

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

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- Техника безопасности.
- Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
- Правила соревнований по виду спорта.
- Краткая история вида спорта.
- Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
- Навыки оказания первой медицинской помощи.
- Анализ соревновательной деятельности.
- Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
- Методика тренировки.

Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств. Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

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

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища: наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног: различные виды приседаний. Упоры - упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки.

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

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

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

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

Методы тренировки — повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.

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

Психологическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с

необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы, Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юнных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

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

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника самбо. Борьба стоя. Стойки:

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

„Перемещения :

- скользящим шагом; - приставными шагами.

Основные захваты:

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

Основные броски (преимущественно руками):

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.

Основные броски (с туловищем):

- бросок через бедро; - бросок через грудь, обшагивая партнера;

Основные броски (преимущественно ногами):

- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину, стоя на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания: .

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

Болевые приемы на руки:

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

Тактика самбо:

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

Программный материал практических занятий для тренировочного этапа.

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя тактико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

#### **4.1.2. Программный материал практических занятий**

##### **для тренировочного этапа**

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего (физическом) развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе:

- патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.
- физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов.

- спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- влияние физических упражнений на организм.
- совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо.
- сердечно-сосудистая система.
- большой и малый круг кровообращения.
- предсердие и желудочки сердца.
- значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- дыхательная система. Регуляция дыхания.
- органы пищеварения.
- органы выделения (кишечник, почки, кожа).
- физиологические основы тренировки самбистов.
- понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.
- работоспособность, повышение работоспособности, восстановление работоспособности .
- физиологические показатели тренированности, - основы методики обучения и тренировки самбистов.
- средства и методы тренировки.
- особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.
- методы сохранения спортивной формы.
- соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.
- разминка и ее значение.
- утренняя гимнастика.
- методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- планирование тренировки самбистов. - объем и интенсивность нагрузок.
- режим тренировки, индивидуальный план, график тренировочных занятий самбистов.
- основы техники и тактики самбо
- правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация.
- анализ соревнований.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м,

кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и Контрольный.

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

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

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

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

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период обучающиеся должны освоить

углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Техника самбо. Борьба стоя. Стойки:

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

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными;
- заведением;
- прижимая соперника к ковру.

Основные захваты:

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

Основные броски (преимущественно руками):

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

Основные броски (преимущественно туловищем):

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

Основные броски (преимущественно ногами):

- «вертушка»
- бросок задняя подножка; - бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка; - бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;

- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью; - бросок зацепом стопой снаружи.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину [стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

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

Болевые приемы на руки:

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

Тактика самбо:

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

Контрприемы:

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

## **4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки**

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения, свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение развитие вида спорта автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр,
	физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков,
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах,
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, ' солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле При занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические судейства. Правила вида спорта	20		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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и

	питание обучающихся			учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности, Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	Ноябрь, май	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря,
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни, Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского огня и возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	107	Ноябрь, май	Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря,
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании Личностных	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни, Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	физиологические основы физической культуры	107	Декабрь, январь	Спортивная физиология, Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	106		Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований

	Теоретические основы технико-тактической подготовки, Основы техники вида спорта	107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова, Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата,
	Психологическая подготовка	106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая Психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу. Права обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила вида спорта	106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Реализация дополнительных общеобразовательной программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки по самбо.

Особенности осуществления спортивной подготовки учитываются спортивной школой при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее заниматься, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления

спортивной подготовки по самбо.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной программы по самбо. 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) использование инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по самбо**

№/№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	2
9.	Ковер для самбо (1 1х1 1 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160	комплект	10
13.	Мат гимнастический	штук	10
14.	Мешок боксерский	штук	1

15.	Мяч баскетбольный	штука	2
16.	Мяч волейбольный	штука	2
17.	Мяч для регби	штука	2
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
19.	Мяч футбольный	штука	2
20.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штука	1
21.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штука	10
22.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штука	2
23.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штука	1
24.	Резиновый амортизатор	штука	10
25.	Секундомер электронный	штука	3
26.	Скакалка гимнастическая	штука	20
27.	Тренажер кистевой фрикционный	штука	16
28.	Тренажер универсальный малогабаритный	штука	1
29.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
30.	Электронные весы до 150 кг	штука	1

### **Обеспечение спортивной экипировкой по самбо**

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

### **6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 95211, профессиональным

стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 19111, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 ЛФ 2.37п, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

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

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки обучения; а учебно-тренировочный этап с учебно-тренировочным.

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

### **6.23. Непрерывность профессионального развития тренеров - преподавателей .**

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

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Нормативно- правовые акты:

- Федеральный закон от 04.12.07 г. ЛГУ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
  - Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 года [073 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»

### **Список литературных источников:**

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

- Чумаков ЕМ. Сто уроков САМБО. / Под редакцией СЕ. Табакова.— Изд.б-е, испр. и доп. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
- Шестаков В,Б: САМБО — наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие! Ф,В. Емельяненко, С.В. Ерёмна, В.Б. Шестаков /1 — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 224 с.ил.
- Агафонов ЭВ. Борьба самбо: учебное пособие / ЭВ. Агафонов, В. А. Хориков//. — Красноярск, 1998.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

- [www.mossport.ru](http://www.mossport.ru)
- [www.mossambo.ru](http://www.mossambo.ru)
- [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
- <https://rninsport.gov.ru>
- <https://sev.gov.ru>
- [https. {kdussh0T-2.se».sportsng.ru](https://kdussh0T-2.se».sportsng.ru)

