

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа имени В.С. Озерского»
(МБУ ДО «СШ им. В.С. Озерского»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: B382EC34-4D81-9F13-24AE-F53A92BAF3F0

Владелец: Кузнецов Виктор Александрович

21.08.2023 12:58 (МСК)

Принята
Тренерско-педагогическим советом
протокол от «28» февраля 2023 года № 2

Утверждена
Директор В.А. Кузнецов

Приказ от «11» апреля 2023 № 41-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 2 года

на учебно-тренировочном этапе – 4 года

на этапе совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается

Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:	8
2.2. Объем Программы.....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	8
2.4. Объем соревновательной деятельности	10
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.8. Планы инструкторской и судейской практики спортсменов МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова»: 14	
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
3. Система контроля.....	17
3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:	17
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	18
3.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	22
3.4. Учебно-тематический план	24
4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	28
4.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» относятся следующие требования:	28
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	29
5.2. Кадровые условия реализации Программы:	31
5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	31
6. Перечень информационного обеспечения	33

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «САМБО» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073.

Спортивные дисциплины вида спорта «самбо», реализующие дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо» в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» в соответствии со Всероссийским реестром вида спорта «САМБО»:

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С

весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А
БС весовая категория 46 кг	079	074	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 48 кг	079	050	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 49 кг	079	075	1	8	1	1	Ю

БС весовая категория 52 кг	079	051	1	8	1	1	А
БС весовая категория 53 кг	079	076	1	8	1	1	А
БС весовая категория 57 кг	079	052	1	8	1	1	А
БС весовая категория 58 кг	079	077	1	8	1	1	А
БС весовая категория 62 кг	079	053	1	8	1	1	А
БС весовая категория 64 кг	079	078	1	8	1	1	А
БС весовая категория 68 кг	079	054	1	8	1	1	А
БС весовая категория 71 кг	079	079	1	8	1	1	А
БС весовая категория 74 кг	079	055	1	8	1	1	А
БС весовая категория 79 кг	079	080	1	8	1	1	А
БС весовая категория 82 кг	079	056	1	8	1	1	А
БС весовая категория 88 кг	079	081	1	8	1	1	А
БС весовая категория 88+ кг	079	082	1	8	1	1	Ю
БС весовая категория 90 кг	079	057	1	8	1	1	А
БС весовая категория 98 кг	079	083	1	8	1	1	А
БС весовая категория 98+ кг	079	084	1	8	1	1	А
БС весовая категория 100 кг	079	058	1	8	1	1	А
БС весовая категория 100+ кг	079	059	1	8	1	1	А
БС абсолютная категория	079	060	1	8	1	1	А
пляжное самбо - весовая категория 50 кг	079	085	1	8	1	1	Ж
пляжное самбо - весовая категория 58 кг	079	086	1	8	1	1	М
пляжное самбо - весовая категория 59 кг	079	087	1	8	1	1	Ж
пляжное самбо - весовая категория 71 кг	079	088	1	8	1	1	М
пляжное самбо - весовая категория 72 кг	079	089	1	8	1	1	Ж
пляжное самбо - весовая категория 72+ кг	079	090	1	8	1	1	Ж
пляжное самбо - весовая категория 88 кг	079	091	1	8	1	1	М
пляжное самбо - весовая категория 88+ кг	079	092	1	8	1	1	М

САМБО (САМозащита Без Оружия) – международный вид спортивного единоборства, созданный Василием Сергеевичем Ощепковым (1892-1937 г.ж., первый русский дзюдоист обладатель второго дана дзюдо (мастерской степени), выпускник Токийского института «Кодокан», основоположник отечественной школы дзюдо, создатель САМБО, уроженец Александровского поста, ныне г. Александровск-Сахалинский Сахалинской области), в начале 1930-х годов прошлого столетия на основе преобразования техники дзюдо (новые правила борьбы, новые технические действия, новый «костюм» борца (специальная куртка с поясом, борцовские трусы, специальная обувь – борцовки на мягкой подошве) разработал спортивную борьбу, известную в те годы как «дзюу-до по схеме ГЦОЛИФК» или «система дзюу-до В.С. Ощепкова». В 1932 году Ощепковым В.С., были разработаны первые правила дзюу-до, по которым стали проводиться соревнования среди студентов ГЦОЛИФК. В программе ГЦОЛИФК на 1934-1935 учебный год спортивный раздел «дзюу-до» официально был назван «борьбой вольного стиля». В 1935 году проводится первое официальное соревнование - первенство Москвы по дзюу-до (борьбе вольного стиля). В 1936 году создается Всесоюзная секция борьбы

вольного стиля «дзюу-до» при Всесоюзном Комитете по делам физической культуры и спорта при СНК СССР. Первым председателем секции становится Василий Сергеевич Ощепков. В ноябре того же года В.С. Ощепковым разработаны первые официальные правила соревнований по борьбе вольного стиля «дзюу-до». После смерти В.С. Ощепкова, 24 декабря 1937 года впервые состоялась товарищеская встреча между борцами Москвы и Ленинграда по борьбе вольного стиля «дзюу-до». Летом 1938 года Всесоюзный комитет провел первый Всесоюзный учебно-тренировочный сбор и научно-методическую конференцию преподавателей «дзюу-до», на которой были приняты два важных решения: 1. спортивная борьба «дзюу-до» переименована в «борьбу вольного стиля»; 2. Всесоюзная секция борьбы вольного стиля «дзюу-до» переименована во Всесоюзную секцию борьбы вольного стиля. Как следствие этого 16 ноября 1938 года, вышел Приказ по Всесоюзному комитету по делам физкультуры и спорта при СНК СССР № 633 «О развитии борьбы вольного стиля», в результате чего «система дзюу-до В.С. Ощепкова» получила в СССР новое официальное название «борьба вольного стиля». С 15 по 18 ноября 1939 года в Ленинграде прошло первое личное первенство СССР по борьбе вольного стиля, в том же году «борьба вольного стиля» переименована в «вольную борьбу». Современное название «борьба Самбо» было утверждено в 1946 году, с переименованием Всесоюзной секции вольной борьбы во Всесоюзную секцию борьбы самбо, которая в 1959 году преобразовалась в Федерацию борьбы самбо СССР.

Самбо – единственный международно признанный вид спорта, официальным языком которого является русский язык. В 2003 году решением Госкомспорта России самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. 20 июля 2021 года в Токио Международная федерация самбо (FIAS) получило постоянное признание Международного олимпийского комитета (МОК), что позволяет FIAS претендовать на включение самбо в программу Олимпийских игр. В целях популяризации и развития самбо Указом Президента Российской Федерации от 19.12.2022 № 924 «О Дне самбо» официально на государственном уровне был установлен День самбо (16 ноября).

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом в стойке (на ногах), либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым. В конце 1990-х – начале 2000-х годов происходит становление боевого самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо». Боевое самбо – смесь ударных техник и борьбы, где разрешены добивания, удары руками и ногами, удары головой, удушения. С 2014 года зарождается пляжное самбо. Впервые данная дисциплина была представлена на мультиспортивных соревнованиях в программе IV Пляжных Азиатских игр в 2014 году, прошедших г. Пхукет (Таиланд). Правила пляжного самбо отличаются от тех, что существуют в классическом виде борьбы. Борьба проводится в положении стоя. Поединок длится 3 минуты, до тех пор, пока кто-нибудь из борцов не совершит бросок, в результате проведенных действий противник должен упасть на любую часть тела, кроме ног. Это приводит к тому, что темп схватки значительно ускоряется, а поединок становится более зрелищным.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение образовательных и воспитательных задач. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися (спортсменами) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	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	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия:

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- 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.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного уровня, теоретические занятия, занятия в условиях учебно-тренировочного сбора, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» для подготовки обучающихся (спортсменов) к соревновательной деятельности, а также для контроля над уровнем физической подготовленности.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

2.3.3. Спортивные соревнования.

МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова», направляет обучающегося (спортсмена) 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.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "самбо";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.4. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины "весовая категория"					
Контрольные	1	1-2	2-3	3-4	3
Отборочные	-	1-2	2-3	3-4	3-4
Основные	-	1-2	2-3	3-4	3-6

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «самбо», реализуемых задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся (спортсменов).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		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	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		12		6		2
1	Общая физическая подготовка	112	146	144	166	156
2	Специальная физическая подготовка	47	62	156	208	270
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	19	33	52
4	Техническая подготовка	110	146	187	242	229
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	46	94	133	260
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	12	17	21
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	12	33	52
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040

2.6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного уровня	Согласно учебно-тренировочного плана
2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В режиме учебно-тренировочного процесса
3	Здоровый образ жизни, режим правильного питания и отдыха	Теоретические занятия с обучающимися на тему о вреде на состояние здоровья спортсмена пагубных привычек вызванных употреблением алкогольной, никотиносодержащей продукции, а также наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров; формирования 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 закалывания и укрепления иммунитета).	Согласно учебно-тренировочный плана, режима учебно-тренировочного процесса
4	Патриотическое воспитание	Теоретические занятия о: истории России; уважении государственных символов (герб, флаг, гимн), религии, расы, культуры народов Российской Федерации; готовности к служению Отечеству, его защите; культуре поведения спортсменов на тренировках, соревнованиях и в быту.	Согласно учебно-тренировочный плана, режима учебно-тренировочного процесса
5	Дисциплинированность	Строгое соблюдение указаний тренера-преподавателя, правил тренировки и соревнований. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях.	Согласно учебно-тренировочный плана, режима учебно-тренировочного процесса

2.7. 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	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	В течение учебно-тренировочного года	Проведение ежегодных лекций для спортсменов, включая работу с
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах		

	Участие в ознакомительных мероприятиях по антидопинговой тематике Включая работу с родителями		родителями в рамках собраний
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	В течение учебно-тренировочного года	Ежегодная оценка уровня знаний, включая работу с родителями в рамках собраний
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Участие в ознакомительных мероприятиях по антидопинговой тематике Включая работу с родителями		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Прохождение курсов «Антидопинг» РАА «РУСАДА»	В течение учебно-тренировочного года	Ежегодная оценка уровня знаний
	Участие в антидопинговых образовательных семинарах		

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» МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» реализовывает меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися (спортсменами) занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомит спортсменов под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта самбо.

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 относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде, а также в разделе «Антидопинг» на сайте МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» с ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, главную роль играют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики спортсменов МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова»:

2.8.1. в группах начальной подготовки

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
до года	Инструкторская	Изучение и овладения принятой в самбо терминологией.
	Судейская	Изучение правил соревнований по самбо.
свыше года	Инструкторская	Обучение спортсменов самостоятельному анализу выступления в соревнованиях.
	Судейская	Разборов различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок спортивными судьями.

2.8.2. в группах учебно-тренировочного этапа

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
до 3-х лет	Инструкторская	Овладение командным языком для построения, основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. Спортсмены вместе с тренером-преподавателем проводят разминку, заключительную

		часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство тренировочных схваток в группах начальной подготовки.
свыше 3-х лет	Инструкторская	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, секундометриста, помощника секретаря. Контроль формы спортсменов перед схваткой.

2.8.3. в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Самостоятельная разработка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в группах учебно-тренировочного этапа до 3-х лет.
Судейская	Проведение процедуры взвешивания, жеребьевки участников соревнований, ведение протоколов соревнований. Участие в судействе соревнований в роли секретаря.

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «самбо». Обучающиеся (спортсмены) МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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».

Для обучающихся занимающихся на этапе начальной подготовки при необходимости по медицинским показателям, проводятся дополнительно к ежегодно плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих заниматься видом спорта «самбо». Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после болезни или травмы во врачебно-физкультурном диспансере. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий. Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок спортсменов являются:

- усиленное, правильно подобранное питание;
- правильно спланированный режим дня;
- посещение бани, бассейна;

- массаж (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные и спортивные игры (в период активного отдыха);
- снижение объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. 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 муниципальных спортивных соревнований на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня региональных спортивных соревнований, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- 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.

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

3.2.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
3	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

3.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1	Бег на 60 м	с	не более	

			10,4	10,9
2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

3.2.3. Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки по годам обучения для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Год обучения					
			до 3-х лет		свыше 3-х лет	до 3-х лет		свыше 3-х лет
			2-й	3-й	4-й	2-й	3-й	4-й
			юноши			девушки		
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»								

1	Челночный бег 10 x 10 м	с	Норматив					
			не более					
			26,8	26,2	25,7	29,8	28,9	28,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			22	26	30	11	13	14
3	Метание набивного мяча (юноши -2 кг, девушки – 1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска	м	не менее					
			11	13	14	14,5	15	16,5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			175	190	210	155	165	175
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			6	8	10	-	-	-
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	-	-	13	15	17

Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»

1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более					
			18,0	17,0	16,0	23,0	21,0	19,0
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более					
			23,0	21,0	20,0	26,0	24,0	22,0
3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более					
			19,0	17,0	15,0	24,0	21,0	19,0

3.2.4. Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
4	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0

3.2.5. Уровень спортивной квалификации обучающихся (спортсменов) по годам и этапам спортивной подготовки

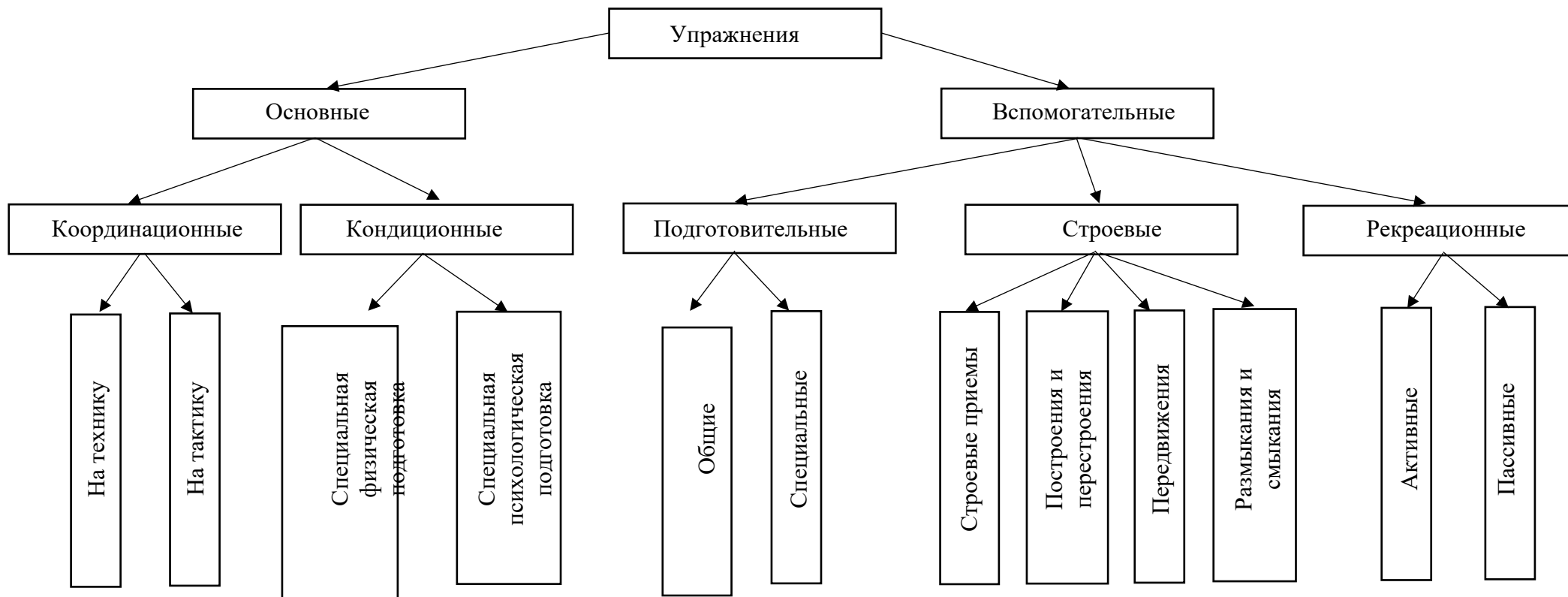
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»

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

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

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

Основные средства тренировки самбиста



3.4. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 240/360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20/30	январь	Зарождение и развитие вида спорта самбо в СССР. Автобиография родоначальника отечественной системы самозащиты без оружия В.С. Ощепкова, выдающихся пропагандистов самбо, первых чемпионов самбо в СССР.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/30	февраль	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	≈ 20/30	март	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	≈ 20/30	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 20/30	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения	≈ 20/30	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта самбо.

	базовым элементам техники и тактики вида спорта			Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 20/30	июль	Терминология в самбо. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система проведения спортивных соревнований по виду спорта самбо.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 20/30	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 20/30	сентябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 480/600		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 40/50	январь	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 развития самбо в Европе и мире	≈ 40/50	февраль	Создание Международной федерации самбо (FIAS).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 40/50	март	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 40/50	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

				навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 40/50	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 40/50	июнь	Спортивная техника и тактика самбо. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 40/50	июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 40/50	август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 40/50	сентябрь-декабрь	Деление участников по возрасту, полу, весовым категориям. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 720		
	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 60	январь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта самбо.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 60	февраль	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 60	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 60	май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 60	июнь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

4.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» относятся следующие требования:

- 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 этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Сахалинской области по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учебно-тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо» проходит в спортивном зале 9х18 м, общей площадью 161 кв.м.

Оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка, используемая при реализации дополнительной программы спортивной подготовки по самбо в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря, спортивной экипировки	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 (2 х 3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11 х 11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2

24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
38.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н.

С целью профессионального развития, тренеры-преподаватели МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова», проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в три года.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Основными формами учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» являются: групповые учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам, теоретические занятия, самоподготовка, судебная и инструкторская практика, участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели занятия самбистов, могут быть учебно-тренировочными и соревновательными. На учебно-тренировочных занятиях идет усвоение нового материала, закрепление ранее пройденного и повышению общей и специальной работоспособности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. К ним могут относиться контрольные турниры для начинающих самбистов групп этапа начальной подготовки и спортсменов юношеских спортивных разрядов. Такие турниры особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С помощью данных занятий удастся сформировать у самбистов соревновательный опыт.

В зависимости от этапа спортивной подготовки, предпочтение может быть отдано различным организационным формам учебно-тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, а также самостоятельным занятиям. При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе учебно-тренировочных занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении приемов и упражнений. При индивидуальной форме спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической и специальной подготовке, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются учебно-тренировочным планом. Продолжительность учебно-тренировочного занятия в МБУ ДО «СШ им. В.С. Ощепкова» зависит от этапа спортивной подготовки, года обучения, возраста, квалификации спортсменов и задач тренировки. Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы время учебно-тренировочных занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима занятия сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности учебно-тренировочного процесса.

Конкретное содержание учебно-тренировочного занятия на протяжении всех этапов определено необходимостью сформировать у спортсменов прочные навыки успешного участия в соревнованиях различного уровня.

Этап начальной подготовки начинается с 10 лет. На данном этапе решаются две главные задачи:

- совершенствование общих координационных способностей и расширение двигательного опыта в регламентированных (стандартных) и нерегламентированных (ситуационных) условиях. Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений; повысит уровень «двигательной находчивости»;
- совершенствование общих кондиционных (функциональных) свойств или физических качеств, позволяющих мощно, длительно и с большой амплитудой выполнять двигательные тренировочные задания.

Тренеры-преподаватели групп начальной подготовки должны направить внимание на расширение двигательного опыта обучающихся, на совершенствование их общих координационных и кондиционных возможностей, для того чтобы создать фундамент для будущих высоких спортивных достижений. Этап начальной подготовки продолжается до 12 летнего возраста.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) охватывает возрастной диапазон от 12 до 16 лет и заканчивается присвоением первого юношеского спортивного разряда, второго или третьего спортивного разряда. Направленность подготовки может характеризоваться затратами времени на общую и специальную подготовку. Все соревнования на этом этапе нужно рассматривать как промежуточные, второстепенные. Их задача – выявление недостатков, корректировка задач учебно-тренировочного занятия.

Достигнув 14-16 летнего возраста и выполнив норматив кандидата в мастера спорта, спортсмены приступают к более углубленной специализации на этапе совершенствования спортивного мастерства. Во главу угла ставятся задачи наращивания уровня специальной подготовленности на фоне контрастных общеподготовительных нагрузок, обеспечивающих не только быстрое восстановление специальной работоспособности, но и наращивание уровня общей подготовки как фундамента будущих, еще более высоких спортивных достижений.

6. Перечень информационного обеспечения

1. Горбылёв А.М. История становления самбо. Т. 1. Введение в изучение становления самбо. М.: «Издательство «Авторская книга», 2021. – 640 с.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) /Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков// – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Табаков С.Е. Самбо [текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008. – 236 с.
4. 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.