

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Метеор»
им. почетного гражданина города Рыбинска Г.Ф. Шахова

СОГЛАСОВАННО:

Директор департамента по физической
культуре и спорту Администрации
городского округа город Рыбинск
Ярославской области



О.Б. Кондратенко

2023г.

УТВЕРЖАДАЮ:

Директор МАУ ДО СШОР «Метеор» им.
почетного гражданина г. Рыбинска
Г. Ф. Шахова



А.В. Аристов

2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Срок реализации программы: бессрочно

Автор-составитель:

старший инструктор-методист Кузина О.С.

2023 г.
Рыбинск

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название программы. Краткая характеристика вида спорта	4
1.2.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»	9
1.3.	Цели и задачи программы	9
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	
2.1.	Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп	11
2.2.	Объем программы	12
2.3.	Виды (формы) обучения по программе	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	План антидопинговых мероприятий	23
2.7.	План инструкторской и судейской практики	24
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ	
3.1.	Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях	29
3.2.	Оценка результатов освоения программы	29
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	31
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	36
4.2.	Учебно-тематический план	42
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	48
6.1.	Материально-технические условия	49
6.2.	Кадровые условия	49
6.3.	Информационно-методические условия	50
	Приложение	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, самбо и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской чигаобы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горицкой борьбы и т.п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал.

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

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы. Название программы. Краткая характеристика вида спорта

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 № 1073 (далее – ФССП).

Таблица 1.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
Дисциплины вида спорта – самбо (номер-код – 0790001511Я)

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Самбо	079 000 1 5 1 1 Я	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
		демонстрационное самбо	079 093 1 8 1 1 Н

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «самбо», утвержденной приказом Минспорта России 14.12.2022 N 1245, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этапе начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства;
- этапе высшего спортивного мастерства.

Занятия многообразны по своей форме – помимо тренировочных занятий, программа предусматривает лекции, беседы на исторические, философские и психологические темы, обучающиеся готовят доклады по истории самбо в России и мире, проводятся анализы поединков на ответственных турнирах.

Образовательная программа предусматривает следующие виды подготовки: теоретическую, общефизическую, специально-физическую, технико-тактическую. Основными показателями программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных заданий на силу, выносливость, гибкость, быстроту, координацию движений.

Набор в группу свободный, на основании заявлений родителей и допуска к занятиям от врача (подтверждается справкой).

Занятия проводятся на базе МАУ ДО СШОР «Метеор» в специально-оборудованном зале. Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по самбо, в том числе:

- построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «самбо»;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в самбо;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «самбо»

«Пляжное самбо».

Правила пляжного самбо отличаются от тех, что существуют в классическом виде борьбы. Поединок длится 3 минуты, до тех пор, пока кто-нибудь из борцов не совершит движение, которому судья дает оценку. Это приводит к тому, что темп схватки значительно ускоряется, а поединок становится более зрелищным.

«БС»- боевое самбо.

Боевое самбо - смесь ударных техник и борьбы, где разрешены добивания, удары руками и ногами, удары головой, удушения. Таким образом, данная дисциплина включает в себя много способов действий с оружием и против оружия.

1.3. Цели и задачи программы

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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Рыбинска, Ярославской области, России по самбо.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- обеспечение соответствия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта самбо требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по указанному виду спорта;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям самбо и сохранение контингента обучающихся на этапе начальной подготовки самбо;
- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование приемов техники и тактики по виду спорта самбо;
- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена,
- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;
- спортивный отбор и ориентация одаренных и способных к занятиям самбо на этапе спортивной подготовки обучающихся;
- подготовка обучающихся в состав сборных команд субъекта РФ и Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее — планируемые результаты) представляют собой систему ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, обеспечивающих связь между требованиями ФССП, примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта, учебно-тренировочным процессом и системой оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Результатом деятельности является подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного спортсмена к борьбе за место в составе спортивной сборной команды субъекта РФ и Российской Федерации, для эффективного участия в международных соревнованиях разного уровня.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники самбо. Воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Основные задачи учебно-тренировочных групп отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства в самбо, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала самбо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования состоят в совершенствовании техники и тактики самбо, развитии специальных физических качеств, достижения высоких спортивных результатов.

Основными задачами в группах высшего спортивного мастерства являются: дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовки; совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие специальных качеств, достижение высокого уровня физической и тактической подготовленности и стабильности спортивных результатов в сложной соревновательной обстановке, воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении высоких спортивных результатов до российского и международного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, наполняемость групп

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «самбо» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	2-4	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	13
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения:	15
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	18

Наполняемость групп определяться МАУ ДО СШОР «Метеор» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)	
Начальной подготовки	до одного года обучения	12-16
	свыше одного года	

	обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	6-10
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2-4
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1-2
	свыше одного года обучения	

2.2. Объем программы

Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах

спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 Организацией.

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.

Таблица № 5

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «самбо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1-2	1-2	4 -6	3-6	4-7	4-8
Отборочные	-	1-2	2-3	2-3	3-7	3-8
Основные	-	1-2	2-3	1-3	2-7	2-8

2.3.Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия.

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная

и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня

подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	в каникулярный период	мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО СШОР «Метеор» города Рыбинска, календарный план города Рыбинска, календарный план Ярославской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по самбо осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО СШОР «Метеор» города Рыбинска, календарный план города Рыбинска, календарный план Ярославской области 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Таблица 6

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

Основные	–	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	2	2	1	3	4	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в учебно-тренировочный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Ярославской области по самбо, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники самбо, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закалывания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебный план организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – учебно-тренировочный план), фиксирует общий объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся на период обучения, а также определяет общее количество часов в неделю/год, состав и структуру видов спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Таким образом, учебно-тренировочный план определяет общие рамки принимаемых спортивной школой решений при разработке содержания учебно-тренировочного процесса, требований к его организации, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение тренировочного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении воспитанников, проходящих

спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья спортсменов и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо.

В основе комплектования спортивных групп и установления режима тренировок лежит научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в последующие этапы подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивные группы. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач подготовки. Для проведения занятий в группах на всех этапах спортивной подготовки в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, может привлекаться дополнительно второй тренер, при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

Таблица № 7

Учебно-тренировочный план составляется на основе соотношения объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая	67-	86-127	89-125	125-145	115-145	152-243

	подготовка	86					
	Специальная физическая подготовка	35-52	52-65	65-117	117-128	188-248	252-312
2.	Техническая подготовка	83-100	100-123	120-145	145-206	191-221	185-284
3.	Тактическая подготовка	27-41	41-52	52-70	70-121	186-232	222-304
4.	Психологическая подготовка	4-8	8-12	12-23	23-30	26-44	44-67
5.	Теоретическая подготовка	11-15	15-17	17-23	23-29	38-45	54-78
6.	Аттестация	1-2	2-6	6-10	10-12	14-18	18-24
7.	Соревновательная деятельность	0	2-4	25-62	62-96	98-102	120-223
8.	Инструкторская практика	2-4	2-4	4-7	7-8	12-14	12-24
9.	Судейская практика	0	0-2	2-7	7-8	0	0
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	20-29	29-42	50-54	64-74
11.	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-7	8-10	10-16
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	0	0	0	0	10-11	11-15
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год спортивной школой самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему учебно-тренировочной нагрузки, определенному в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки на основе ФССП и положением о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный график определяет чередование учебно-тренировочной деятельности и плановых перерывов в течение дня процесса спортивной подготовки для отдыха и иных целей спортивной подготовки (соревновательная деятельность, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, учебно-тренировочные сборы) по календарным периодам учебного года. Он определяет даты начала и окончания учебного года; продолжительность учебного года, сроки и продолжительность учебно-тренировочных сборов, сроки проведения промежуточных и итоговой (при наличии) аттестаций.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в спортивной школе.

Организацией в учебно-тренировочном графике при составлении на учебный год учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта и (или) отдельным спортивным дисциплинам видов спорта.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения самбо;
- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;
- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям самбо.
- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.
- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- Посещение музеев;
- Месячник военно-патриотического воспитания;
- Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;
- Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- Психологические тренинги, беседы, игры;
- Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- Спортивные нормативы;
- Показатели на спортивных соревнованиях по самбо;
- Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.
- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

- содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;
- выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;
- ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

- Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

- Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);
- Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

- Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.
- Отсутствие правонарушений и преступлений.
- Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

- формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;
- воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Ярославской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №1 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

2.6. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «самбо»;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по самбо.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №2.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса самбистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе самбо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения самбо. Поочередно выполняя роль инструктора, самбисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией самбо, правильно показать его, дать тактическое

обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда самбистов имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у самбиста-новичка на внутришкольных соревнованиях.

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

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

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.
- Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.
- Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Знать правила соревнований по самбо, права и обязанности судейской коллегии.
- Уметь вести протокол соревнований.
- Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

— Мероприятия	— Сроки проведения	— Содержание мероприятий
— Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся

		групп этап начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
— Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по самбо. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по самбо. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

- предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

- на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;
- на учебно-тренировочном этапе – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 9.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить 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.

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;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 10

Карта педагогического наблюдения уровня развития личностных качеств и сформированности прикладных навыков (метапредметных компетенций)

Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков								Итоговый показатель (среднее)
	Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		
	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	начало уч.года	конец уч.года	
Ф.И. обучающ егося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 декабря по 30 декабря, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 11-14).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «самбо».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

- по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;
- по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);
- по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «самбо»;
- стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья обучающихся.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СШОР «Метеор».

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-14.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»		

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	19
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО СШОР «Метеор».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного самбиста рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;
- при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и само страховки, действия, связанные с ритуалами самбо.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.
3. Заложить основы выполнения четырёх технических действий в партере (удержания). Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.
4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере
5. Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1. История самбо
2. Основные команды судей и тренера.
3. Падение. Страховка и самостраховка
4. Стойки:
Основная: фронтальная, правая, левая.
5. Перемещения:
Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд
6. Выведение из равновесия – восемь направлений
7. Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват)
Рукав – отворот (одноименный захват) Захват за рукав и за спину(прямой)
8. Техника приёмов лёжа:
 - удержание сбоку с захватом руки и головы,
 - удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,
 - удержание сбоку захватом туловища,
 - удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.
9. Перевороты в партере с переходом на удержание:
 - а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях
 - подрывом руки и ноги и переходом на удержание
 - подрывом двух рук переходом на удержание
 - б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке:
 - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание
 - переворот рывком от себя с захватом за рукав;
 - в) из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях:
 - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;
 - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.
10. Защита от удержаний отжимая коленями соперника.
11. Борьба стоя:
 - изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножки или задней подножке.

Программный материал для группы начальной подготовки 2 года обучения

1. Совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.
2. Совершенствование стоек, передвижений, выведение из равновесия, захватов.
3. Совершенствование переворотов и удержаний в партере (1года обучения).
4. Изучение трёх технических действий в стойке.
5. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере
6. Изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

1. Основные команды судей и тренеров
2. Изучить: -повороты на 90 градусов; -повороты на 90 градусов влево и вправо; -повороты на 180 градусов
3. Совершенствование: Страховки и самостраховки Стойки: Основная: фронтальная, правая, левая.
Перемещения:
 - попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд;
 - с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд
 Выведение из равновесия – восемь направлений
 Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине, рукой за пояс
 Техника борьбы лёжа:
 - удержание с боку с захватом руки и головы,

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

Перевороты в партере с переходом на удержание:

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

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

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

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

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

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

4. Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами.

5. Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене: - боковая подсечка, - бедро скручивание, - задняя подножка 6. Выведение из равновесия рывком.

7. Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера. Удержание сбоку с захватом руки и головы. Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног. Удержание сбоку захватом туловищем. Удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

1.1. Учебный материал для групп спортивной специализации

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1 года обучения.

1. Совершенствование ТД.

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

- а) передняя подсечка – удержание сбоку захватом головы,
- б) бросок через бедро подбивом – удержание со стороны головы захватом пояса,
- в) зацеп изнутри разноименной ногой – удержание верхом захватом головы одной рукой,
- г) задняя подножка – удержание поперек с захватом дальней руки.

3. Изучить перевороты в партере с выходом на удержание:

а) И.П. в высоком партере (на четвереньках), верхом на атакуемом (однаправленно):

- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом

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

- переворот с захватом руки под плечо скручиванием

в) И.П. на четвереньках, атакующий сбоку на коленях:

- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

4. Защиты от удержаний

а) Удержаний сбоку:

- отжиманием головы руками;
- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом атакующего сверху
- переворотом

б) Удержание поперек

- отжимание головы, атакующего рукой и ногой в замок с выходом сверху на атакующего
- переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча 5. Дополнительный материал

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

- атакуемый убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;
- от броска через бедро скручиванием: - атакуемый обшагивает соперника по ходу движения;
- атакуемый встречает соперника упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку; от задней подножки:

- атакуемый убирает атакованную ногу;
- атакуемый встречает атаковую ногу соперника упором.

б) Выведение из равновесия толчком.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

Задачи обучения и тренировки учебно-тренировочного этапа:

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

1. Совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах обучения.

2. Изучить ТД демонстрационного комплекса:

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

б) бросок через плечо – обратное удержание

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

г) передняя подножка – узел локтя ногой от удержаний сбоку

д) бросок упором стопы в живот – узел локтя руками

3. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени: от удержания сбоку

от удержания со стороны головы с захватом пояса от удержания верхом захватом головы одной рукой от удержания поперек с захватом дальней руки. Например, переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса

Вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

Вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

4. Защиты от бросков предыдущей второй ступени:

- зацеп изнутри

- передняя подсечка

- задняя подножка - бросок через бедро. Например, защита от зацепа изнутри способом «освобождение захваченной ноги»

Защита от броска через бедро способом «обшагивание по ходу»

5. Контратаки

Изучение способов контратаки на примерах:

опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро Использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро способом «использование движения» передняя подсечка от броска через бедро

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

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

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

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

7. Дополнительный материал Стойка

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот

- бросок через плечо с захватом руки на плечо

- передняя подсечка с падением

- подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене партнере

Партер

- болевой прием рычагом локтя

- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя

- болевой прием рычагом двумя руками и ногой из положения атакующий на спине атакуемый между его ног.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения.

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

2. Изучение ТД:

Подхват изнутри – Передняя подножка – Одноименный зацеп - ТД в партере (выбираются самостоятельно)

Зацеп стопой снаружи – Упор голени в живот – Подсад голенью -

3. Защиты и контратаки от ТД в партере

От болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног

От обратного удержания сбоку

От болевого приема рычагом локтя через бедро

От узла локтя с помощью ноги

От узла локтя руками

От боковой подсечки в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног

От броска через плечо – обратное удержание

От подсечки под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку

От передней подножки – узел локтя ногой от удержаний сбоку

От броска упором стопы в живот – узел локтя руками

4. Комбинации в партере с выходом на болевой прием

Удержание сбоку – рычаг локтя - узел локтя

Удержание поперек - рычаг локтя - узел локтя - болевой на ахиллесово сухожилие

Удержание верхом - рычаг локтя - узел локтя

Удержание

со стороны головы - рычаг локтя - узел локтя

5. Техника партера. Комбинации: переворот – удержание.

Переворот рывком назад с захватом руки под плечо

Болевой на икроножную мышцу

Болевой на ахиллесово сухожилие из положения соперник «на четвереньках»

6. Техника партера: болевые приемы

Болевой прием рычагом с переворотом

Болевой прием замком руки под плечо

7. Дополнительный материал

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание

Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот

В. Броски, выполняемые из исходного положения: атакуемый на одном колене:

- зацеп стопой снаружи

- упор голенью в живот

- подхват изнутри

Программный материал для учебно-тренировочных групп 4 года обучения.

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

2. Изучить ТД

Боковой переворот, Бросок через грудь, Бросок через плечо с колен

3. Защиты и контратаки от бросков Подхват изнутри передняя подножка одноименный зацеп изнутри зацеп стопой снаружи упор голени в живот задняя подножка на пятке, например, от броска подхват изнутри.

Используя атакующие действия противника: обшагиванием с выходом на удержание сверху

Опережением бросок через бедро влево от подхвата изнутри вправо

Бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево

Блокировкой

Бросок с подсадом бедром от подхвата изнутри

Боковой переворот от подхвата изнутри

4. Использование приемов в комбинациях и контратаках. Комбинация: подсечка изнутри – проход за ногу.

5. Демонстрационный комплекс болевых приемов на ноги

Болевой на коленный сустав

Болевой прием кувырком с захватом ногой плеча соперника

6. Дополнительный материал

Зацеп изнутри с захватом за ногу и обратный пояс

Бросок отхватом с захватом за рукав и обратный пояс

Бросок через плечо с колен с захвата за одноименные руки и отворот

Передний переворот

Бросок через бедро вскидывая

Программный материал для учебно-тренировочных групп 5 года обучения.

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

1 . Изучить ТД

Бросок мельница

Бросок с захватом руки под плечо

Бросок через грудь

Бросок через ногу

Проход за две ноги

Мельница с колен

2 Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени:

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

3 Использование ТД в комбинациях и контратаках:

Бросок мельница

Бросок с захватом руки под плечо

Бросок через грудь

Бросок через ногу

Проход за две ноги Мельница с колен мельница выседом Например:

Комбинация: бросок с захватом руки под плечо с переходом на болевой

Контратака: бросок через грудь от броска через бедро подхват под две ноги от прохода за две ноги

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

5. Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени:

мельница бросок с захватом руки под плечо бросок через грудь бросок через ногу мельница выседом

6. Дополнительный материал.

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

1.2. Учебный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

Учитывая, что спортсмены прошли обучение техническим приемам самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на этапе совершенствования спортивного мастерства являются совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий.

Продолжается совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке

тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп совершенствования спортивного мастерства характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки 1 год обучения / 2 год/3 год:	≈ 1080/1080/1440		
	История возникновения самбоа и его развитие в России и мире	≈ 108/108/144	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место самбоа в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-самбоеры мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских самбоеров в мировом спорте. Работа федераций самбо.
	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	≈ 108/108/144	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. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической	≈ 108/108/144	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта.

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 108/108/144	декабрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Закаливание организма	≈ 108/108/144	январь, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Этап начальной подготовки	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 108/108/144	февраль	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематическое занятие спортом (самбо). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 108/108/144	октябрь- 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	≈ 108/108/144	октябрь- июнь	Понятие о технических элементах вида спорта «самбо». Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики самбо			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 108/108/144	май-июнь	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 самбо.
Этап начальной подготовки	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «самбо»	≈ 108/108/144	октябрь-май	Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по самбо. мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для самбо. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Снаряды для отработки ударов. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий самбо.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 2160/2160		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 216/216	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	≈ 216/216	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Олимпийские игры. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Участие Российских самбистов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 216/216	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
ГСС, ВСМ	Физиологические основы физической культуры	≈ 216/216	ноябрь-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 216/216	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники самбо	≈ 216/216	октябрь-май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 216/216	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду	≈ 216/216	декабрь-май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке

	спорта «самбо»			самбистов. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке самбистов. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в самбо, а также его ремонт.
	Правила вида спорта. Основы судейства в самбо.	≈ 216/216	декабрь-июнь	Система соревнований по самбо. Первенство области, чемпионаты России. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях по самбо. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	≈ 216/216	апрель-июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Ярославской области.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "самбо", а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово "категория" и спортивной дисциплине "командные соревнования" (далее - "весовая категория"), по спортивной дисциплине "демонстрационное самбо" основаны на особенностях вида спорта "самбо" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "самбо", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "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".

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями ФССП раздел дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации, характеризующий систему условий, должен содержать:

- требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке,
- описание информационного и кадрового обеспечения,
- механизмы достижения целевых ориентиров в системе условий,
- систему оценки условий,
- сетевой график (дорожную карту) по формированию необходимой системы условий.

Система условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, базируется на результатах, полученных в ходе разработки программы комплексной аналитической и прогностической работы, включающей:

- анализ имеющихся в Организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, условий и ресурсов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- установление степени их соответствия требованиям ФССП, а также целям и задачам дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации, сформированным с учетом потребностей участников учебно-тренировочного процесса;
- выявление проблемных зон и установление необходимых изменений в имеющихся условиях для приведения их в соответствие с требованиями ФССП.

6.1. Материально-технические условия

Материально-технические условия устанавливаются с обязательным перечислением перечня и количества исходя из федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, а также в зависимости от финансового и материально-технического оснащения, используемых методов работы и технологий, а также методикой тренировочного процесса в ходе разработки Организацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2

21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель 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

6.2. Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

6.3. Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;
13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденная приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 № 1245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
14. Правила вида спорта «Самбо», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 4 декабря 2020 г. N 892.

Учебно-методическая литература

Список литературы для обучающихся

1. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. – 79 с.
2. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К.Щитов. – М.: Гранд-Фаир, 2004. – 432 с.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74274.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//.- М.:Терра-спорт, 2000.

4. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.

6. 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.

7. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 1998.

18. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. –М.: ФГБУ «ФЦПСПР», 2022.

19. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

2. Федерация самбо России. Режим доступа: <https://sambo.ru/>

3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>

4. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: [/https://ru.wikipedia.org](https://ru.wikipedia.org)

5. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>

Плана воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; <p>- ...</p>	В течение года	Старший тренер, тренер
Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	В течение года	Старший тренер, тренер

	- формирование склонности к педагогической работе;		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года	методист
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	методист
3. Патриотическое воспитание спортсмена	Показательные выступления «День Победы»;	9 мая	Старший тренер методист
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года	методист

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)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки		
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года	методист
4. Развитие творческого мышления спортсмена	Летний спортивно-оздоровительный лагерь	июнь	Старший тренер/ методист

Приложение 2

План антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовки

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	«Честная игра»	Веселые старты	1 раз в год*
2	«Ценность спорта. Честная игра»	Беседа	1 раз в год*
3	Проверка лекарственных препаратов (стандарт «Запрещенный список»)	Он-лайн сайт «Русада»	1 раз в год*
4	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	1 раз в год*

* Устанавливаются в соответствии с календарным планом воспитательной работы

План антидопинговых мероприятий на этапе спортивной специализации

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	Веселые старты	1 раз в год*
2	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	1 раз в год*
3	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Семинар для спортсменов и тренеров	1 раз в год*
4	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1 раз в год*

* Устанавливаются в соответствии с календарным планом воспитательной работы

План антидопинговых мероприятий на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1	Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	Веселые старты	1 раз в год*
2	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Семинар для спортсменов и тренеров	1 раз в год*

* Устанавливаются в соответствии с календарным планом воспитательной работы

и скреплено печатью

Листов *55* (*Пятидесятъ листовъ*)
изданныхъ *пятидесятью* страницами

Директор _____

АВ /Директор А.В./

20 20 20 г.



[Large black scribble]