

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по самбо, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1073 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «самбо».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	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		
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

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

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие формы спортивной подготовки:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно- тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N 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 чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям города Москвы	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1

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

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по самбо устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

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

Таблица № 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	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	8	12	18	22
Общая физическая подготовка	1,5	2	2,25	3	4	4,5
Специальная физическая подготовка	0,5	0,75	2	3	4,5	5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,25	0,5	1	2

Техническая подготовка	1,5	2	2	3,5	4,5	5
Тактическая, подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
Психологическая подготовка	-	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
Инструкторская и судейская практика	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,5	1	2	2
Общее количество часов в год	234	312	416	624	936	1144
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	1,5	2	3	3	4	4
Наполняемость групп						
	12	12	6	6	2	1

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

Виды подготовки и иные мероприятия	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					
	6	8	12	16	22	32
Общая физическая подготовка	2	2,5	3,25	4	4,5	5,5
Специальная физическая подготовка	0,5	1	3,25	4	5	6,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,25	0,5	1	2

Техническая подготовка	2	2,5	3,25	4,5	5,5	6,5
Тактическая, подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	1	2,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	1
Психологическая подготовка	0,25-	0,25	0,25	0,25	0,5	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,25	0,25	0,25	0,5	1	2
Инструкторская практика	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,25	0,25	0,5	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	0,25	0,5	0,5	1	2	3
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1144	1664
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	2	1
Наполняемость групп						
	12	12	6	6	2	1

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков	В течение года

		самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Таблица № 9

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма, № темы, вопросы		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении игровых мероприятий: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»).		1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА 1. Лекция. - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы. 2. Лекция. - Базовые права основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге. 3. Лекция. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. 4. Лекция. - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушение антидопинговых правил. 5. Лекция. - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка 6. лекция. - Плюсы и минусы использования БАД.		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	<p>1. Лекция.</p> <p>- История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие.</p> <p>2. Лекция.</p> <p>- Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты.</p> <p>3. Лекция.</p> <p>- Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.</p> <p>4. Лекция.</p> <p>- Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные.</p> <p>5. Лекция.</p> <p>- Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка.</p> <p>6. Лекция.</p> <p>- Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД.</p> <p>7. Лекция с элементами интерактива.</p> <p>- Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций.</p> <p>8. Лекция с элементами интерактива.</p> <p>- Стадии и процессы допинг-контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирование тестирования; - тестирование; - расследования; - предоставление информации о месте нахождения; - разрешение на терапевтическое использование; - отбор и обращение с пробами; - лабораторный анализ; - обработка результатов; - необходимость расследования и разбирательства; - окончательное решение по апелляции; - приведение в исполнение последствий нарушения; 			

	- участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля, Правила поведения спортсмена. 9. Лекция. - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о месте нахождения.		
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Профилактические антидопинговые мероприятия проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА».

9. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

10.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.
- Оформление места соревнований.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.
- Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.
- Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной школы по самбо.
- Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–5 годов спортивной подготовки.
- Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.

- Организация и судейство районных и городских соревнований по самбо.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

- Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

- Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.

- Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.

- Судейство соревнований спортивной школы, в роли главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.

- Судейство городских соревнований в роли судьи, заместителя главного секретаря.

- Выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания «Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по Учреждению.

11. Планы 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 октября 2020 г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых,

приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «самбо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года спортивной подготовки;

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

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований города Москвы, начиная с четвертого года;

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "самбо"

Приложение №1

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» (до года обучения)				
1.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	Мин, сек	Не более	
			6.10	6.30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более	
			9,6	9,9

1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
1.6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			10	5
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			2	7
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	2
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» (свыше года обучения)				
2.1.	Бег на 30 м	сек	Не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	Мин, сек	Не более	
			8.20	8.55
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+4
2.4.	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более	
			9,0	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
2.6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			13	7
2.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не более	
			3	-
2.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	9

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

Приложение №2

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	Мин, сек	Не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание-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	сек	Не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	11

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»			
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево, 5 раз - вправо)	сек	Не более
			19,0 25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек	Не более
			25,0 28,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом через спину)	сек	Не более
			21,0 26,0
3. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Приложение №3

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, сек	Не более	
			8.10	10,0
1.3.	Сгибание-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	сек	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 для спортивной дисциплины «весовая категория»			
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево, 5 раз - вправо)	сек	Не более
			15,0 18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек	Не более
			18,0 20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом через спину)	сек	Не более
			14,5 17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	сек	Не более
			17,0 20,0
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Приложение №4

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 100 м	сек	Не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	Мин, сек	Не более	
			-	9.50
	Бег на 3000 м	Мин, сек	Не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее	
			-	19
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево, 5 раз - вправо)	сек	Не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек	Не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом через спину)	сек	Не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	сек	Не более	
			17,0	20,0

3. Уровень спортивной квалификации
Звание «Мастер спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта самбо

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

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики вида спорта и его отдельных дисциплин и направлены:

14.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

- формирование двигательных умений и навыков;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "самбо";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "самбо";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

14.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

15. Учебно-тематический план.

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше	≈ 120/180		

	одного года обучения:			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше	≈ 600/960		

этап (этап спортивной специализации)	трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

				тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	деятельности, самоанализ обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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» 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 спортивной школой 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 города Москвы 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивная школа реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на следующей спортивной базе:

- Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы кадетская школа-интернат № 7 «Московский казачий кадетский корпус имени М.А. Шолохова» (ул. Маршала Чуйкова В.И., д. 28, стр. 3) - зал спортивный;

- Досуговый центр «Содействие в воспитании здоровой и спортивной нации» (Зарайская ул., д. 51, корп. 2) – зал спортивный;
- Спортивный зал «Союз Кросфит» (3-ий проезд Перова Поля, д. 8, стр. 8) – зал тренажерный;
- Спортивный клуб «Лион-чемпион» (Новокуркинское шоссе, д. 51) - спортивный зал;
- Спортивный комплекс «Вешняки» (Косинская ул, д 12Б) - зал спортивный;
- Спортивный комплекс «СКИФ» (Сахалинская ул., д. 5) - зал спортивный;
- Спортивный комплекс образовательного учреждения (Краснобогатырская ул., д. 21А) – зал спортивный;
- Спортивный комплекс образовательного учреждения (Открытое шоссе, д. 24, корп.7) – зал спортивный;
- Физкультурно-оздоровительный комплекс МКСШОР ДО «Восток» (Некрасовская ул., д. 8) – зал спортивный;
- Физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном «Курьяново» (1-ый Курьяновский проезд, д. 17, стр. 1) – зал спортивный;
- Фитнес-клуб «Магнат» (Алтуфьевское шоссе, д. 28) – зал спортивный.

Для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта самбо используется спортивное оборудование и спортивный инвентарь, которыми оснащены вышеуказанные спортивные сооружения.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования и 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	3
3	Доска информационная	штук	4
4	Зеркало 2-3 м	штук	3
5	Канат для лазания	штук	4
6	Канат для перетягивания	штук	1
7	Ковер для самбо (11х11м)	комплект	7
8	Кольца гимнастические	пар	4
9	Кушетка массажная	штук	3
10	Лонжа ручная	штук	8
11	Макет автомата	штук	2
12	Макет ножа	штук	3
13	Макет пистолета	штук	3
14	Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150, 160 см.	комплект	3
15	Мат гимнастический	штук	12
16	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
17	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметром 4 см)	штук	10
18	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2

19	Резиновый амортизатор	штук	12
20	Скамейка гимнастическая	штук	4
21	Скакалка гимнастическая	штук	11
22	Штанга тренировочная с набором дисков	комплект	2
23	Электронные весы	штук	6

18 Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "самбо", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденный приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М.ФиС, 1991.
4. Приказ Минспорта России от 24.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
6. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
7. Всероссийский реестр видов спорта;
8. Единая всероссийская спортивная классификация;
9. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

- 10 Самбо. Тактика самбиста» Москва. Физкультура и спорт Чумаков Е. М.
11. Борьба самбо программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных) Москва 1975 г. Ленц Н.А.
12. 1000 приёмов самбо, Москва. Физкультура и спорт, 2010 г. Рудман Д.Л.
13. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. Москва. Физкультура и спорт. Рудман Д.Л.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Министерства спорта России URL <http://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры URL <http://lib.sportedu.ru/press/>

Таблица № 12

Обеспечение спортивной экипировкой											
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
2	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
3	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	12	2	12	3	12
4	Шорты для самбо красного и синего цвета	комплект	на обучающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
5	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	12
6	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
7	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
8	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	12	1	12	1	12
9	Пояс для самбо (красного и синего цвета)	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	24	1	12
10	Накладки дна голени для самбо (красного и синего цвета)	пар	на обучающегося	-	-	2	12	2	12	2	12

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

Приложение № 5

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Мальчики (до года обучения)					Девочки (до года обучения)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек)	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
2	Бег на 1000 м (мин, сек)	6.10	6.09	6.08	6.07	6.06	6.30	6.29	6.28	6.27	6.26
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+3	+4	+5	+6	+3	+4	+5	+6	+7
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	131	132	133	134	120	121	122	123	124
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	2	3	4	5	6	-	-	-	-	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	-	-	7	8	9	10	11
	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики (свыше года обучения)					Девочки (свыше года обучения)				
1	Бег на 30 м (сек)	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
2	Бег на 1500 м (мин, сек)	8.20	8.19	8.18	8.17	8.16	8.55	8.54	8.53	8.52	8.51

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+4	+5	+6	+7	+4	+5	+6	+7	+8
4	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	151	152	153	154	135	136	137	138	139
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	14	15	16	17	7	8	9	10	11
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	3	4	5	6	7	-	-	-	-	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	-	-	9	10	11	12	13

Сумма баллов для зачисления и перевода на этап начальной подготовки: мальчики - не менее 24 баллов; девочки – не менее 22 баллов.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Приложение № 6

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»											
1	Бег на 60 м (сек)	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Бег на 1500 м (мин, сек)	8.05	8.04	8.03	8.02	8.01	8.29	8.28	8.27	8.26	8.25

3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	18	19	20	21	22	9	10	11	12	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+6	+7	+8	+9	+5	+6	+7	+8	+10
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	161	162	163	164	145	146	147	148	149
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	4	5	6	7	8	-	-	-	-	-
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	-	-	11	12	13	14	15
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»											
2	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево, 5 раз – вправо) (сек)	19,0	18,9	18,8	18,8	18,7	25,0	24,9	24,8	24,7	24,6
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек)	25,0	24,9	24,8	24,7	24,6	28,0	27,9	27,8	27,7	27,6
3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) (сек)	21,0	20,9	20,8	20,7	20,6	26,0	25,9	25,8	25,7	25,6
3. Уровень спортивной квалификации											
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»									
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»									
Сумма баллов для зачисления и перевода на тренировочный этап: юноши - не менее 32 баллов; девушки – не менее 30 баллов.											

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

Приложение № 7

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 60 м (сек)	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
2	Бег на 2000 м (мин, сек)	8.10	8.09	8.08	8.07	8.06	10.00	9.59	9.58	9.57	9.56
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	36	37	38	39	40	15	16	17	18	19
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11	+12	+13	+14	+15	+16	+17	+18	+19	+20
5	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	216	217	218	219	180	181	182	183	184
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (раз)	49	50	51	52	53	43	44	45	46	47
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	12	13	14	15	16	-	-	-	-	-
9	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (раз)	-	-	-	-	-	18	19	20	21	22
2 Нормативы специальной физической подготовки											
1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево, 5 раз – вправо) (сек)	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек)	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6

3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) (сек)	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
4	10 бросков партнера через грудь (сек)	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	20,0	17,0	16,9	16,8	16,7
3 Уровень спортивной специализации											
1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»										
2	Сумма баллов для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства: юноши – не менее 36 баллов, девушки – не менее 34 баллов.										

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

Приложение № 8

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 100 м (сек)	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6
	Бег на 2000 м (мин, сек)	-	-	-	-	-	9.50	9.49	9.48	9.47	9.46
	Бег на 3000 м (мин, сек)	12.40	12.39	12.38	12.37	12.36	-	-	-	-	-
	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу - кол-во раз	42	43	44	45	46	16	17	18	19	20
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) - см	+13	+14	+15	+16	+17	+16	+17	+18	+19	+20
2	Челночный бег 3 x 10 м	6,9	6,8	6,7	6,8	6,7	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - см	230	231	232	233	234	185	186	187	188	189

4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) - раз	50	51	52	53	54	44	45	46	47	48
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине - раз	14	15	16	17	18	-	-	-	-	-
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. - раз	-	-	-	-	-	19	20	21	22	23
2 Нормативы специальной физической подготовки											
1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево, 5 раз – вправо) (сек)	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	18,3	18,2	18,1	18,0	17,9
2	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно (сек)	18,0	17,9	17,8	17,7	17,6	20,0	19,9	19,8	19,7	19,6
3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) (сек)	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
4	10 бросков партнера через грудь (сек)	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6	20,0	17,0	16,9	16,8	16,7
3 Уровень спортивной квалификации											
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»										
Сумма баллов для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: мужчины – не менее 36 баллов, женщины – не менее 34 баллов.											

