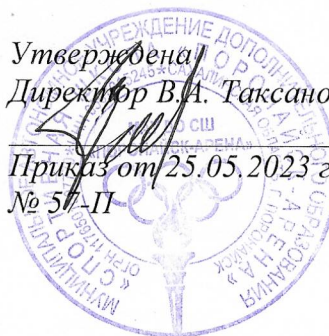


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Поронайск-Арена»
(МАУ ДО СШ «Поронайск-Арена»)

Принята
Педагогическим советом
протокол от 25.05.2023 года № 2

Утверждена
Директор В.А. Таксанов
Приказ от 25.05.2023 года
№ 57-II



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на учебно-тренировочном этапе – 4 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчик: Львов Матвей Константинович,
инструктор-методист ФСО

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	4
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»	4
2.Цель Программы.....	6
II.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:.....	6
4.Объем учебно-тренировочной нагрузки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
5.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
6.Годовой учебно-тренировочный план	10
7.Календарный план воспитательной работы	12
8.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	14
9.ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.....	17
10.Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III.Система контроля	21
13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)по видам спортивной подготовки	23
IV.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	30
14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки... ..	30
15.Учебно-тематический план.....	36
VI.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	43
VII.Кадровые условия реализации Программы	47

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (весовая категория)» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МАУ ДО СШ «Поронайск-Арена» по самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо»(весовая категория), утвержденным приказом Минспорта России № 1073 от 24 ноября 2022 года (далее – ФССП)и, утвержденным приказом Минспорта России №1245 от 14.12.2022 года (далее- Программа).

1. Программа спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе разработана тренером по самбо для реализации учебно-тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки.

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.

На каждом этапе спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники и тактики по самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года спортивной подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по самбо на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах спортивной подготовки;
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям самбо;
- формирование физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладения навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья обучающихся;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «самбо».

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- сохранение здоровья обучающихся;
- знание антидопинговых правил;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «самбо»;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку) спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периода отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности.

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

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов сп (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих СП(лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (спортивной специализации)		
	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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	624-728	936-1144

Учебно-тренировочный процесс дополнительной образовательной программы спортивной подготовки рассчитан **на 52 недели** и проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

Продолжительность 1-го часа равна 60-ти минутам.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общее годовое количество учебно-тренировочной работы, предусмотренное указанными режимами работы.

На основании учебно-тренировочного годового плана спортивной подготовки утверждается план и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Учебно-тренировочные занятия

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся. Задачи ОФП в самбо реализуются, в основном, средствами других, гимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих обучающихся, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, то есть быть физически разносторонне подготовленными. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* обучающегося с учетом специфики самбо.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

Специальная физическая подготовка (СФП) в самбо - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение приемов, соединений и соревновательных комбинаций.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на *комплексное развитие двигательных способностей*, необходимых для занятий - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в самбо.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и неудачным выступлениям на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*. Тренер-преподаватель должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого обучающегося, характерные

недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

Важной частью в *тактической подготовке* самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же как и другие виды тактики в самбо неотделим от степени освоенности обучающимся технических действий.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями обучающегося, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении.

В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым обучающийся добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;

- способы, обеспечивающие выгодную для обучающегося активную реакцию со стороны соперника - вызов;

- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия обучающегося, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Техническая подготовка - применение усвоенных технических действий, используя действия противника. Изучив и освоив приведенные комбинации, обучающийся постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому он сможет, из имеющихся у него основных технических действий

и понятий, создать свой индивидуальный соревновательный комплекс технических действий. Материал скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Большое внимание рекомендовано обратить на страховки при падении.

На практике обучающийся сначала разучивают отдельные технические действия и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, обучающийся

соединяет отдельные технические действия в логической связанные комбинации.

Признаки того, что техника освоена обучающимся еще только на уровне двигательного умения:

- а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;
- в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ):

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта самбо учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов и иных мероприятий по подготовке к спортивным соревнованиям.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям обучающихся, проходящих дополнительную образовательную спортивную подготовку, организуются учебно- тренировочные сборы.

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-	-	14	18
	тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России			

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

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности:

Распределение времени на основные разделы спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетних занятий. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Объем соревновательной деятельности

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на каждом этапе спортивной подготовки.

Количество соревнований дает возможность планомерно проводить спортивную подготовку обучающихся, чтобы показать наивысший результат на ответственных соревнованиях.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся

в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так специально организованные соревнования.

Основные соревнования, те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6	8-12	12-16	18-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	6		2	
		1.	Общая физическая подготовка	82-109	109-96	96-145
2.	Специальная физическая подготовка	35-41	41-96	96-137	137-191	234-264
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-6	6-12	12-29	29-39	47-67
4.	Техническая подготовка	80-109	109-125	125-167	167-197	215-285
5.	Тактическая подготовка	12-19	19-21	21-51	51-71	94-104
6.	Теоретическая подготовка	7-9	9-21	21-30	30-70	94-104
7.	Психологическая подготовка	5-3	3-12	12-22	22-52	66-10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3-12	12-7	7-9	9

9.	Инструкторская практика	2-3	3-4	4-7	7-9	9
10.	Судейская практика	2-3	3-4	4-7	7-9	9
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-8	8-11	11-15	19
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	4-11	11-15	19-27
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <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. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <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; - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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	-Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; -(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	проводить с привлечением специалиста, ответственного за антидопинговую работу
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты на сайте РУСАДА и в приложении Антидопинг ПРО
	4.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	6.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
	7.Семинар для тренеров-	1-2 раза	обязательное

	преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	в год	присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	использование методических пособий РУСАДА
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн обучения возможно с возраста 7 лет. Обучающиеся 7-12 лет проходят онлайн курс «Ценности чистого спорта»; обучающиеся с 13 лет проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Антидопинговая викторина: «Играй честно»	апрель	приурочить мероприятие ко Дню чистого спорта (10 апреля)
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера-преподавателя на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.
	5.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	использовать памятки (буклеты) и наглядный материал (пособия)
Этап совершенствования спортивного мастерства	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающиеся с 13 лет обязательно проходят «Антидопинговый онлайн курс»
	3.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей: -«Виды нарушений антидопинговых правил» -«Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	обязательное присутствие тренера на мероприятиях, посвященных антидопинговой деятельности.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным план-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Необходимо развивать у обучающегося способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить ошибки. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку; должны овладеть принятой в самбо терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо знакомить обучающихся с правилами соревнований. Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, правило заполнения судейских карточек, работу секретариата, а также правило выставления оценок при выполнении бросковой техники, технических действий в партере. Для этого необходимо проводить инструктаж в форме беседы или лекции, и давать задание на изучение правил соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований спортивной школы в качестве арбитра на ковре, бокового судьи, судьи секундометриста. Результатом инструкторской и судейской практики, должно являться присвоения звания юный судья по спорту (с 14 лет) и судьи категорий (с 16 лет). Обучающиеся могут претендовать на присвоение судейской категории только после прохождения судейского семинара и контрольного судейства.

10. Планы медицинских, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма обучающегося, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Медицинские мероприятия

Все обучающиеся в течении спортивного сезона должны пройти углубленное медицинское обследование и получить медицинское заключение:

- два раза в год (медицинский допуск дается на 6 месяцев) обучающимся на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- раз в год (медицинский допуск дается на 12 месяцев) обучающимся на этапах начальной подготовки и этапах спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обеспечения в самбо:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья обучающихся;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки обучающихся к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации обучающихся в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе обучающихся для занятий самбо и участия в соревнованиях.

Консультируясь с врачом по вопросам учебно-тренировочных нагрузок обучающихся, тренер-преподаватель не должен брать на себя функции врача и не имеет права принимать участие в лечении обучающихся самостоятельно.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в самбо, подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы обучающим на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Восстановительные мероприятия

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Средства восстановления используются тренер-преподаватель постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование учебно-тренировочных занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с обучающимися.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке учебно-тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с учебно-тренировочной нагрузкой одного занятия или одного учебно-тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на *глобальные* (охватывающие практически весь организм), *локальные* (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и *общетонизирующие* (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-

тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Примерный план применения восстановительных средств.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Учебно-тренировочные		
1.	<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» упражнение - выполняемое с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей обучающихся; - рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2.	<ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния обучающегося
Медико-биологические		
3.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям; 	В течение всего периода реализации программы

	<ul style="list-style-type: none"> - физиотерапевтические методы (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.); - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - бани; - фармакологические средства (витамины, пищевые добавки). 	
--	--	--

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки

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

На учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешно применять их в ход 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 «лыжные гонки»;
- 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 и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «лыжные гонки»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год в

конце первого полугодия и в конце учебного года. Промежуточный контроль проходит в форме тестирования Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической специальной и технико-тактической подготовки обучающихся, с учетом возраста и гендерной принадлежности. Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

Критерии оценки уровня усвоения программы

Теория проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания. Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

Оценка теоретических знаний по результатам освоения Программы

№	Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Вид контроля	Содержание
1	Этап начальной подготовки	История возникновения «Самбо» и его развитие.	Тестирование/ Контрольные вопросы	Что такое Самбо? Когда и где зародилось Самбо? Кто придумал Самбо? Когда состоялся первый бой? Когда были изданы первые официальные правила? Когда и где впервые начали бороться в России?
		Укрепление здоровья, гигиенические средства, закаливание, самоконтроль.	Тестирование/ Контрольные вопросы	Укажите, какие задачи решаются в процессе обучения? Что такое физическая рекреация? Понятие о гигиене и санитарии. Основные задачи гигиены? Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Что понимается под термином «правильное питание», «разнообразное питание»? Что входит в комплекс закаливающих процедур? Укажите правило закаливания водой. Что такое «дневник самоконтроля»?
		Физическая культура	Тестирование/	Понятие о физической

		- важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Контрольные вопросы	культуре и спорте. Какие бывают формы физической культуры? Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
		Правила вида спорта «Самбо». Оборудование, инвентарь и экипировка самбиста.	Тестирование/ Контрольные вопросы	Что такое нарушение правил в хоккее с мячом? Сколько бойцов находится на ковре, во время схватки? Сколько времени отводится схватку? Какие существуют требования к форме? Права и обязанности самбиста? Сколько схватка в Самбо? Какое количество фолов существует? Размеры ковра. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Режим дня и питание.	Тестирование/ Контрольные вопросы	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Какая роль физической культуры в формировании личностных качеств человека? Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
		Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Тестирование/ Контрольные вопросы	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
		Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Тестирование/ Контрольные вопросы	Требования к форме? Кого цвета форма должна быть? Что представляет собой самбовка?
		Спортивная физиология, психологическая подготовка	Тестирование/ Контрольные вопросы	Что такое «предстартовый период», «рабочий период», «восстановительные период»? Как разминка влияет на психологическое состояние баскетболиста? Физическая подготовка при занятии баскетболом. Что

			такое «мотивация»?
	Правила вида спорта	Тестирование/ Контрольные вопросы	Что такое нарушение правил в хоккее с мячом? Сколько бойцов находится на ковре, во время схватки? Сколько времени отводится схватку? Какие существуют требования к форме? Права и обязанности самбиста? Сколько схватка в Самбо? Какое количество фолов существует? Размеры ковра. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Профилактика травматизма	Тестирование/ Контрольные вопросы	Какие из мероприятий имеют наибольшее значение с точки зрения предупреждения травматизма? Необходима ли разминка перед проведением спортивной игры? Почему выходя на площадку, необходимо осмотреть поверхность игрового поля? Что нельзя делать во время ловли мяча? Перечислите, что нельзя делать во время игры? Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Тестирование/ Контрольные вопросы	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия	Тестирование/ Контрольные вопросы	Психологическая подготовка при занятии баскетболом. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Участие в	Тестирование/	Спортивные соревнования,

		спортивных соревнований	Контрольные вопросы	их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею с мячом на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.
--	--	-------------------------	---------------------	---

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
			мальчи ки	дево чки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
3.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8,20	8,55
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
5.	Челночный бег 3×10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
6.	Прыжок в длину с		не менее		не менее	

	места толчком двумя ногами	см	130	120	150	135
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	7	-	9

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАП(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,6	10,9
2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,7	9,1
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11

3.Нормативы специальной физической подготовки			
1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз-влево и 5-раз вправо)	с	не более
			19
2.	10 переворотов из упора в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более
			25
3.	10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более
			21
4.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	
До трех лет		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,	
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 НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	

			7,2	8,0
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз-влево и 5-раз вправо)	с	не более	
			15	18,3
2.	10 переворотов из упора головой в ковёр на «бойцовский мост» и обратно	с	не более	
			18	20
3.	10 бросков партнёра (через бедро передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17
4.	10 бросков партнёра через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА:

1. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.
2. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).
3. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
4. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.
5. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.
6. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
7. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.
8. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.
9. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
10. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.
11. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.
12. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.
13. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачивания.
14. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).
15. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
16. Активные и пассивные защиты от переворачивания.
17. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 ГОДА:

1. Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.
2. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая.
3. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.
4. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
5. Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.
6. Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.
7. Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.
8. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
9. Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.
10. Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.
11. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
12. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Выведение из равновесия партнера в приседе толчком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком, Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием, Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.
13. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 ГОДА:

1. Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях).
2. Выведение из равновесия толчком партнёра стоящего на колене (коленях)
3. Задняя подножка захватом руки и туловища.
4. Передняя подножка с захватом руки и туловища.
5. Боковая подсечка под выставленную ногу.
6. Передняя подсечка встающему сопернику.
7. Зацеп голенью изнутри.
8. Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

9. Отхват снаружи.
10. Бросок через бедро с захватом пояса.
11. Бросок через спину захватом руки на плечо.
12. Бросок захватом одноименной голени изнутри.
13. Бросок захватом разноименной голени снаружи.
14. Бросок захватом ног разводя в стороны.
15. Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.
16. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
17. Удержание сбоку захватом шеи и руки.
18. Удержание верхом захватом шеи и руки.
19. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.
20. Удержание со стороны ног обхватом туловища.
21. Удержание поперек захватом руки.
22. Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.
23. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ.
24. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку.
25. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
26. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом, активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЭТАП 2 ГОДА:

1. Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи.
2. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.
3. Задняя подножка захватом руки и шеи.
4. Передняя подножка захватом пояса.
5. Боковая подсечка встающему с колен противнику.
6. Передняя подсечка в колено.
7. Зацеп голенью снаружи.
8. Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот.
9. Отхват изнутри с захватом ноги.
10. Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо.
11. Бросок через спину захватом руки и отворота.
12. Бросок захватом одноименной пятки изнутри.
13. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
14. Бросок обратным захватом ног.
15. Бросок через грудь садясь.
16. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
17. Удержание сбоку захватом туловища и руки.
18. Удержание верхом с захватом рук.
19. Удержание со стороны головы с обхватом туловища.
20. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки.
21. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.
22. Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.

23. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом.
24. Болевой приём узел плеча поперёк.
25. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.
26. Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.
27. Рычаг колена захватом голени руками.
28. Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.
29. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-4 ГОДА:

1. Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками.
2. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).
3. Задняя подножка, скрещивая захваченные руки.
4. Задняя подножка захватом руки двумя руками.
5. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.
6. Передняя подножка с колена.
7. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.
8. Боковая подсечка, скрещивая ноги.
9. Боковая подсечка отшагивая.
10. Передняя подсечка подшагивая.
11. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.
12. Зацеп голенью сзади.
13. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь.
14. Зацеп стопой снаружи. Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса).
15. Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине.
16. Бросок через голову садясь глубоко между ногами противника.
17. Отхват с захватом пояса через одноименное плечо.
18. Подхват снаружи с захватом ноги.
19. Подхват изнутри в одноименную ногу.
20. Подсад голенью изнутри.
21. Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо.
22. Бросок через спину захватом руки под плечо.
23. Бросок обратным захватом пятки изнутри.
24. Бросок захватом одноименного бедра снаружи («задняя подножка рукой»).
25. Бросок захватом ног вынося ноги в сторону.
26. Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.
27. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
28. Удержание сбоку захватом рук.
29. Удержание верхом с захватом головы.
30. Удержание со стороны головы на коленях.
31. Удержание со стороны ног с захватом рук.

32. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
33. Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног.
34. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки.
35. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках.
36. Обратный рычаг плеча внутрь.
37. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.
38. Ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках.
39. Рычаг колена захватом голени под плечо.
40. Узел ноги ногой после удержания верхом.
41. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.
42. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:

1. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя.
2. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).
3. Задняя подножка под обе ноги.
4. Задняя подножка с захватом руки и шеи.
5. Передняя подножка со скрестным захватом рук.
6. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу.
7. Подножка на пятке боковая захватом руки двумя руками.
8. Боковая подсечка в темп шагов.
9. Боковая подсечка подшагивая.
10. Передняя подсечка с отшагиванием.
11. Передняя подсечка в колено с падением.
12. Подсечка изнутри с заведением.
13. Зацеп голенью изнутри одноименной ногой.
14. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги.
15. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу.
16. Зацеп стопой изнутри.
17. Обвив с захватом разноименной руки и туловища.
18. Бросок через голову упором стопой в живот.
19. Бросок через голову сбрасывая в сторону.
20. Отхват с захватом руки под плечо.
21. Подхват под две ноги.
22. Подхват снаружи отшагивая.
23. Подхват изнутри в разноименную ногу.
24. Подсад голенью снаружи.
25. Бросок через бедро с захватом шеи.
26. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо.
27. Бросок через спину захватом отворота двумя руками.
28. Бросок боковой переворот.

29. Мельница захватом руки и одноименной ноги.
30. Бросок захватом ног разным хватом.
31. Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.
32. Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
33. Удержание сбоку обратное.
34. Удержание верхом с зацепом ног.
35. Удержание со стороны головы обратным захватом рук.
36. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой.
37. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.
38. Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо.
39. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног.
40. Болевой прием рычаг плеча противнику, лежащему на груди.
41. Обратный узел плеча поперёк.
42. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.
43. Ущемление ахиллова сухожилия противнику лежащем на животе.
44. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень.
45. Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках.
46. Рычаг стопы.
47. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.
48. Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.
49. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.
50. Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

15. Учебно-тематический план

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

ЭНП	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта самбо. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов Мира и Европы.
	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 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 самбо. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта самбо.
	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.
УТЭ	Всего на учебно-тренировочном этапе до 3 лет обучения/свыше 3 лет обучения:	≈ 600/960		
	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.

История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
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	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.
ЭССМ	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта самбо.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/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. направления тренировки.	Основные спортивной
	Спортивные соревнования как функционально е и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные особенности соревнований. структура соревнований. спортивных Спортивные Классификация достижений.	функции и спортивных Общая спортивных Судейство соревнований. результаты. спортивных
	Восстановитель ные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические восстановления: построение тренировочных рациональное тренировочных различной организация Психологические восстановления: тренировка; психорегулирующие воздействия; гимнастика. биологические восстановления: гигиенические и физиотерапевтические процедуры; витамины. применения восстановительных средств.	средства рациональное учебно- занятий; чередование нагрузок направленности; активного отдыха. аутогенная дыхательная Медико- средства питание; и баня; массаж; Особенности применения восстановительных средств.

VI. 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» (далее – «весовая категория»), 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 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».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы (таблицы №15,16,17)

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ 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 спортивных мячей	штук	5
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пара	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 спортивных 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.	Резиновые амортизаторы	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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	штук	20

Обеспечение спортивной экипировкой для передачи в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ(ЭССМ)		ЭССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5	3	0,20
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

2. 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 "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

19. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».
2. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо» № 1073 от 24 ноября 2022 года, Зарегистрирован в Министерстве Юстиции 13.12.2022 № 71495
3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» приказ Минспорта России от «14» декабря 2022 г. № 1245
4. авт. колл.: Е.М. Чумаков, С.В. Елисеев, Г.И. Богданов и др.: Самбо: справочник. - М.: Советский спорт, 2006
5. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. 1994 - 368 с.
6. Борьба самбиста / Е.Я. Гаткин, М-1997.
7. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001.
9. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков- М 1996.
10. Система самбо. Боевое искусство. / Харлампиев А.А.- М. 1995.
11. Самбо спортивное и боевое/ Галочкин Г.П, Воронеж 1997.
12. Все о самбо/АСТ, Астрель, Гаткин Е. Я., ВКТ, 2008. - 352 с.
13. Самбо для профессионалов/ Куринной И., ч. 1,2,3; 2003.
14. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих, Феникс/ 2006. - 240 с.
15. Тактика борца самбиста/ Чумаков Е. М. М. Физкультура и спорт.

20. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерация Самбо [Электронный ресурс] (<https://sambo.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>).