

Комитет образования администрации города Тамбова  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №7»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 09 2023 г.  
Протокол № 1



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

Автор(ы)-составитель (и):

п. Строитель  
2023 г.

## Содержание

### **I. Общие положения.**

1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» .....4
2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» .....4

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта «дзюдо».**

3. Сроки реализации .....5
4. Объем программы .....5
5. Виды обучения .....6
6. Годовой учебно-тренировочный план .....8
7. Календарный план воспитательной работы.....11
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....15
9. Планы инструкторской и судейской практики .....16
10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий.....16

### **III. Система контроля.**

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.....17
12. Оценка результатов прохождения спортивной подготовки.....19
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....20

### **IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо».**

14. Программный материал .....24
15. Учебно-тематический план.....28

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки и реализации программы.....33

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

17. Материально технические условия.....	34
18. Кадровые условия.....	34
19. Информационно-методические условия.....	35

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1073 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г. регистрационный номер 71495) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта России от 14.12.2022 г. № 1245.

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. Физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами самбо.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы возникла необходимость создать новый вид борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки молодежи к труду и обороне и в то же время давал бы возможность борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене.

Таким новым видом борьбы стала борьба самбо – основная часть системы самозащиты без оружия, включающая в себя, кроме того, целый ряд специальных приемов, позволяющих успешно защищаться и нападать в рукопашной схватке. Вначале этот вид борьбы назывался «борьба вольного стиля», затем «вольная борьба», а с 1946 г. – «самбо».

16 ноября 1938 г. Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал приказ, в котором отметил, что борьба вольного стиля (самбо) сложилась из лучших элементов национальных видов борьбы и представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и оборонному значению вид спорта. Эту дату принято считать днем рождения борьбы самбо. В 1939 г. В Ленинграде было проведено первое личное первенство СССР. В 1972 г. В Риге был проведен первый открытый чемпионат Европы по борьбе самбо.

В 1973 г. В Тегеране (Иран) был проведен чемпионат мира.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	15-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Программа рассчитывается на 52 недели.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет				
	1-й	2-й		3-й	1-й	2-й					
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	14	18	22		

Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	728	936	1144
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, осуществляется в следующих формах.

5.1 Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные).

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	14	14

	к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия 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		

### 5.3 Спортивные соревнования.

#### Объем соревновательной деятельности

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

### 5.4 Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

### 5.5 Контрольные мероприятия.

5.6 Инструкторская и судейская практика.

5.7 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план**

6.1 В годовом учебно – тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соотношении с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10 % не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта «самбо».

6.2 Продолжительность учебно-тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки до 2-х часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

6.3 На основании годового учебно- тренировочного плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

6.4 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.





### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		6	6	8	10	10	12	14	18	22	
		Наполняемость групп (человек)									
		15 - 24			10 - 12			8 - 12		2 - 4	
1.	Общая физическая подготовка	112	110	143	126	126	138	164	112	142	
2.	Специальная физическая подготовка	44	44	58	116	116	148	178	242	298	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	8	16	16	26	30	56	72	
4.	Техническая подготовка	106	106	136	156	156	164	190	204	266	

5.	Тактическая подготовка	12	12	17	26	26	34	38	80	84
6.	Теоретическая подготовка	14	14	20	26	26	34	38	80	84
7.	Психологическая подготовка	12	12	14	26	26	34	38	80	92
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	6	6	6	8
9.	Инструкторская практика	2	2	4	6	6	8	9	12	17
10.	Судейская практика	2	2	4	6	6	8	9	12	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	6	12	14	26	32
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	6	12	14	26	32
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>

### 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в</li> </ul>	В течение года

		соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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	В течение года

		закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
2.3	...	...	...
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (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)	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	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
3.3.	...	...	...
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

**8. 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	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...	...	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	...	...	...



## **9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся на учебно-тренировочном этапе с первого года обучения.

### Учебно-тренировочный этап.

#### Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в самбо.
2. Владение командным языком, умение отдать рапорт, проведение упражнений по построению и перестроению группы.

#### Второй год.

1. Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в самбо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
3. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

#### Третий год.

1. Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно ее проведению по заданию тренера.
2. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами.
3. Знать основные правила судейства соревнований.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Первый, второй год.

1. Проведение занятий с группой.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Практика судейства на соревнованиях по самбо в спортивной школе, на районных и городских соревнованиях.

#### Третий, четвертый год.

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Проведение индивидуализированных занятий по самбо.
3. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

### Этап высшего спортивного мастерства

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Составление документации для работы спортивной секции по самбо.

3. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

#### **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

10.1 Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

10.2. К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

### **III. Система контроля**

11. 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:

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;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

#### 11.4. 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» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

11. 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.

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

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»</b>				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				

4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»

**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
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

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

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



## **V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

### **Этап начальной подготовки первый-второй год обучения**

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом
5. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
6. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
7. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.
8. Болевой прием на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
9. Болевой прием на руку, рычаг через предплечье от удержания поперек.
10. Болевой прием на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
11. Болевой прием на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу.
2. Передняя подножка.
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноименную ногу.
5. Выведение из равновесия рывком.
6. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
7. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
8. Бросок захватом двух ног, выноса ноги в стороны и без отрыва от ковра.
9. Бросок поворотом «через бедро».
10. Бросок через голову с упором стопой в живот.

Самооборона.

- 1 Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногой.

### **Этап начальной подготовки третий год обучения**

Борьба в партере.

1. Удержания с боку.
2. Удержание поперек.
3. Удержание со стороны головы.
4. Удержание верхом.
5. Обратное удержание с боку.
6. Обратное удержание со стороны головы.

7. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.
8. Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи
9. Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.

10. Перевороты перекатом.
11. Болевой прием на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.
12. Болевой прием на руку, рычаг через предплечье от удержания поперек.
13. Болевой прием на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.
14. Болевой прием на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.
15. Болевой прием на ногу, рычаг колена.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Боковая подсечка
4. Зацеп изнутри за разноименную ногу.
5. Зацеп стопой снаружи.
6. Выведение из равновесия рывком.
7. Выведение из равновесия толчком.
8. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
9. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
10. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.
11. Бросок поворотом «через бедро».
12. Бросок через голову с упором стопой в живот.
13. Броски через голову с упором голени в живот.
14. Бросок подворотом через спину.

Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой.
3. Защита от ударов ногами.
4. Защита от ударов палкой

### **Учебно-тренировочный этап первый- второй год подготовки**

Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контрприемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приемы на руку, защита и контрприемы.
4. Болевые приемы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.

5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноименную ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок переворотом.
11. Бросок через плечи (мельница).
12. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
13. Бросок захватом ноги под колено изнутри.
14. Бросок захватом двух ног.
15. Бросок поворотом «через бедро».
16. Бросок через голову с упором стопой в живот.
17. Броски прогибом.
18. Бросок подворотом через спину.
19. Комбинации приемов, защита и контрприемы.

#### Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.

### Учебно-тренировочный этап третий- четвертый год подготовки

#### Борьба в партере.

1. Удержания, защита и контр приемы.
2. Перевороты, защита и контрприемы.
3. Болевые приемы на руку, защита и контрприемы
4. Болевые приемы на ногу, защита и контрприемы.
5. Переходы на болевой прием их стойки на руку или на ногу.

#### Броски в стойке.

1. Задняя подножка под выставленную ногу
2. Передняя подножка.
3. Бросок отхватом.
4. Бросок подхватом.
5. Боковая подсечка в темп шагов.
6. Подсечка изнутри под пятку.
7. Зацеп изнутри за разноименную ногу.
8. Зацеп изнутри одноименной ноги.
9. Зацеп стопой снаружи.
10. Бросок обвивом.
11. Бросок переворотом.
12. Бросок через плечи (мельница).
13. Бросок захватом ноги за пятку изнутри.
14. Бросок захватом ноги под колено изнутри.

15. Бросок захватом двух ног.
16. Бросок поворотом «через бедро».
17. Бросок через голову.
18. Броски прогибом..
19. Бросок подворотом через спину.
20. Совершенствование техники бросков и комбинаций приемов, защит и контрприемы.

#### Самооборона

1. Освобождение от захватов.
2. Защита от ударов рукой или ногой.
3. Защита от ударов палкой или ножом.
4. Защита от угрозы пистолетом.
5. Защита от нападения нескольких противников.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

1. Проведение тренировочных занятий различной направленности.
2. Составление документации для работы спортивной секции по дзюдо.
3. Организация и проведение соревнований в районе, в городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.



## 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	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	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании.

	спорта			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 этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	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	Понятность. 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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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.
	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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	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 деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника 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

## **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам самбо.

16.1 Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

16.3 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничиваются 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.

16.4 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».

16.5 Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимся в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к

материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

	<b>Наименование</b>	<b>Количество изделий</b>	
1	Манекен для борьбы 140 м	1 шт.	1
2	Беговая дорожка	1 шт.	2
3	Скамья многофункциональная	1 шт.	3
4	Стенка шведская	3 шт.	4
5	Гриф для штанги	1 шт.	5

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации 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 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, № 62203), 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 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. 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 «дзюдо», а так же на всех этапах спортивной подготовки.

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

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

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

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Ваисов К. М. , Кудрявцев Д. В. Борьба Самбо. Техника и методика обучения. – М., 2010.
3. Гаткин Е. Я. Все о Самбо. – М., 2008
4. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу- маковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
5. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревно- ваний по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Максимов Д. В., Селуянов В. Н., Табаков С. Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. - М., 2011
7. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.
8. Парунцев Ю.Н. Обобщение опыта работы Отделения борьбы самбо в МИИТе. Учеб. пособие. — М.: МИИТ, 2000.
9. Харламповцев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под ред. С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

## Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

## Интернет-ресурсы

1. <http://sambo.ru/>
2. [http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye\\_edinoborstva/samou4itel\\_po\\_sambo\\_dlja\\_na4inajuwi\\_x/](http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye_edinoborstva/samou4itel_po_sambo_dlja_na4inajuwi_x/)
3. <http://uroki-online.com/sport/self-defense/1009-borba-sambo-video-obuchenie.html>
4. <http://www.allbudo.ru/2009/09/sambo-sambo/>

