

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением
педагогического совета

от «19» апреля 2023г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

А.Н.Хомяков
_____ 20__ г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО САМБО**

**Возраст обучающихся: 4-17 лет
Срок реализации: бессрочно**

**Соликамский городской округ
2023 г.**

Оглавление

1. Общие положения.....	2
1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы	2
1.2. Цель программы.....	4
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	5
2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу	5
2.2. Наполняемость групп.....	6
2.3. Этапы подготовки.....	6
2.4. Годовой план.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	7
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	10
3. Система контроля	12
4. Рабочая программа	18
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	18
4.2. Практические занятия для этапа СОЭ-1.....	20
4.3. Практические занятия для СОЭ-2.....	23
5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	26
6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях самбо.....	28
7. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	30
7.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	30
7.2. Кадровые условия реализации Программы.....	31
7.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	32

1. Общие положения

1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо (далее - Программа) разработана с целью реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» и является одним из механизмов по привлечению детей к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, средствами самбо.

Реализация Программы позволит сформировать спортивный резерв. Обучающиеся, успешно освоившие Программу зачисляются на начальный этап спортивной подготовки по самбо.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности, «самбо» – один из молодых и популярных видов спорта, рожденный в нашей стране и широко культивируемый на международной арене. В истории человечества боевые искусства служили средством подготовки определенного круга людей для защиты страны и охраны существующего государственного порядка. Виды национальных видов борьбы населения СССР отличались своими особыми правилами, но их объединяло то, что почти все борцы соревнуются в одежде, имеющие пояс. Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы прошлого столетия появилась возможность создания нового Всесоюзного вида борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки молодежи к труду и обороне, и в тоже время позволял бы борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене по единым правилам. Название САМБО произошло от сочетания слов САМозащита Без Оружия. Самбо – это вид спорта, зародившийся в нашей стране, пользуется заслуженным вниманием и число его поклонников год от года растет не только у нас, но и за рубежом. Своей зрелищностью и эмоциональным накалом он привлекает людей разных возрастов и интересов. Самбо - это особый вид единоборств, который закаляет волю и характер, воспитывает мужество, справедливость и ответственность, учит с достоинством и уважением относиться к сопернику.

Борьбой Самбо можно заниматься с младшего возраста, как юношам, так и девушкам. Это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды. Изучение основ борьбы Самбо способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Необходимо уделять особое внимание повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей.

Данная Программа разработана для групп спортивно-оздоровительных этапа.

В Программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по физической культуре и спорту, основополагающие принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований и спортивной практики.

Программа предназначена для специалистов (тренеров-преподавателей), работающих по направлению вида спорта «самбо».

В данной Программе представлен материал по организации теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

Программа адаптирована для занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа и действует бессрочно.

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

Федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни»), утверждён протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14.12.2018 № 3;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 года № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

1.2. Цель программы

Целью программы является привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям по виду спорта «самбо».

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование спортивного резерва по самбо.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, физического развития.
5. Обучение основам техники вида спорта «самбо».

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу

Приём обучающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

В группы спортивно- оздоровительного этапа (далее - СОЭ) по самбо зачисляются дети получившие медицинский допуск на занятия.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 4 лет до 17 лет.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления обучающихся для прохождения Программы

Наименование этапа	Срок реализации этапов	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической подготовкена конец года
СОЭ-1	Без ограничений	4 года	Выполнение нормативов ОФП
СОЭ-2	Без ограничений	9 лет	Выполнение нормативов ОФП

Приём в группы для освоения Программы осуществляется после предоставления поступающим или родителями (законными представителями) поступающего следующих документов:

- заявление на прием;
- договор об оказании образовательных услуг в области физической культуры и спорта в МАУ ДО «СШОР «Старт»
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении (если поступающий не достиг возраста 14 лет - копия свидетельства о рождении);
- копия свидетельства о регистрации по месту жительства поступающего;
- копия СНИЛС поступающего;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, и документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства (при необходимости);
- копия СНИЛС родителя (законного представителя) поступающего;
- медицинское заключение о допуске к прохождению Программ (медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки) в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н (или если в Учреждении реализуются и дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта:

медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом в организациях), выданное не позднее чем за три месяца до подачи заявления о приеме в Учреждение;

- фотографии поступающего в количестве 2 шт. размером 3x4 см;
- иные документы по желанию родителей (законных представителей).

В приёме может быть отказано по причине:

- несоответствия возраста для зачисления;
- отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации поступающего в соответствии с местом проведения занятий;
- наличия медицинских противопоказаний;
- отсутствия полного пакета документов поступающего.

2.2. Наполняемость групп

Программа предназначена для детей 4-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Таблица 2

Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа

Этап подготовки	Минимальная и максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	10-30	6	276

Оздоровительные занятия по самбо должны проводиться в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором Организации.

Программа рассчитывается на 46 недель в год.

Занятия проходят три раза в неделю, продолжительность занятий - 2 часа.

2.3. Этапы подготовки

Подготовка в группах спортивно-оздоровительного этапа включает в себя занятия по общей физической подготовке (ОФП) и освоения техники самбо и делится на следующие этапы:

1 этап СОЭ-1 (физкультурно-ориентированный), который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предполагает привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям самбо для оздоровления.

2 этап СОЭ-2 (спортивно-ориентированный) – который может длиться весь период занятий в учреждении. Предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации обучающихся и улучшение индивидуальных показателей сдачи тестирования. В индивидуальных

случаях возможно привлечение перспективных обучающихся к участию в соревнованиях. Обучающийся, прошедший подготовку и выполнивший контрольные нормативы, может быть зачислен в группу начальной подготовки по самбо, при условии достижения минимального возраста для зачисления.

2.4. Годовой план

Таблица 3

Годовой план группы СОЭ-1

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	165
Специальная физическая подготовка (СФП)	55
Техническая подготовка	25
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	4
Всего часов:	276

Таблица 4

Годовой план группы СОЭ-2

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	140
Специальная физическая подготовка (СФП)	70
Техническая подготовка	30
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	6
Всего часов:	276

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и

нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитательной работы:

создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания;

совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

социальная защита детей на основе личностной ориентации;

сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 4.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм,	В течение года

		поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
1.3	Участие в массовых спортивных мероприятиях: - «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья» - «Кросс Наций»	Формирование здорового образа жизни	В течение года
1.4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
1.5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	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,	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

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2. 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	Кибербезопасность обучающихся		
3. 1.	Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасностью, поиске верного решения.	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года
4	Мероприятия по противодействию идеологии терроризма		
4. 1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 5.

Таблица 6

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Мероприятия	Сроки проведения
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющим проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Основанием для допуска обучающегося к занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

3. Система контроля

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке занимающихся самбо. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов оздоровительной тренировки в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние обучающихся.

При выполнении упражнений контрольных нормативов оценивается уровень развития физических качеств занимающихся (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности), а также проводится анализ показанного результата для дальнейшего его совершенствования.

Показателем выполнения контрольных нормативов для занимающихся первого этапа подготовки (СОГ-1) будет – от 70 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени, для занимающихся перешедших на следующий этап подготовки (СОГ-2) – от 80 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени.

Таблица 7

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчи ки	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег 10 м (с)	3,8	4,0
	Бег на 30 м (с)	9,6	10,1
2	Шестиминутный бег (м)	400	300
	Ходьба на лыжах (м)	600	500
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	180
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	10
	Прыжок в длину с места толчком двумя	85	77

	ногами (см)		
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	11,7
6	Плавание (м)	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	7,1	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	7:45
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	12:45
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	9:44
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	103
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	17
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,8
7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	3:05
Количество испытаний (тестов), которые		5	5

необходимо выполнить для получения знака Комплекса		
---	--	--

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	6:40
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	10:15
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	19:25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	8	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	10,1
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	118
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	23
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	12
7	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	3:00
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,8	6,1
	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	9:10
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	15:20
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной	18:55	21:30

	местности) (мин, с)		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	6
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+4
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	9,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	132
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	27
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	15
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:38
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	9
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	10
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,7
	Бег на 60 м (с)	9,7	10,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	12:40
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	22:55
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	19:55
3	Подтягивание из виса на высокой	5	-

	перекладине (количество раз)		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+5
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	148
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	19
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:32
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	18
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	15-20	15-20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,55	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	19:25
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной	27:00	-

	местности) (мин, с)		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	12
	весом 700 г (м)	27	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:45
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Таблица 8

Теоретическая подготовка групп СОЭ-1

№ п\п	Содержание материала
1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта
2.	Физическая культура и спорт в России
3.	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи
4.	Самбо – как вид спорта
5.	Правила техники безопасности на занятиях по самбо. Правила поведения занимающихся на занятиях по самбо
6.	Правила построения техники двигательных действий

Таблица 9

Теоретическая подготовка групп СОЭ-2

№ п\п	Содержание материала
1.	Правила техники безопасности
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
3.	История развития самбо
4.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений
5.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий

Программный материал для практических занятий.

Занятие по Программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Подготовительная часть

Задачи:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть: а) различные подготовительные упражнения общего характера; б) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: а) равномерный; б) повторный; в) игровой; г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть.

Задачи:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов лёгкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» **тренировочных заданий**: а) для овладения и совершенствования техники; б) развития быстроты и ловкости; в) развития силы; г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: а) равномерный; б) повторный; г) переменный; д) интервальный; е) игровой; ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойной состояние. Как правило, если нагрузки снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведённого занятия и формулирование задания на дом;
3. Формирование навыков правильной осанки.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения; б) умеренный бег; в) ходьба; г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный; б) повторный; в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Задачи для подготовки занимающихся на этапе подготовки СОГ-1:

- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- ознакомление с техникой по виду спорта;
- развитие физических качеств;
- отбор на второй этап (СОГ-2) перспективных занимающихся для дальнейших занятий.

Задачи для подготовки обучающихся на этапе подготовки СОГ-2:

- развитие положительной динамики двигательных способностей;
- освоение техники по виду спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- отбор на этап начальной подготовки перспективных занимающихся для дальнейших занятий.

4.2. Практические занятия для этапа СОЭ-1

Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на общее развитие организма: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Объём упражнений ОФП при проведении занятий зависит от подготовленности занимающихся. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов

обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит занимающимся повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объем специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почти не участвующие в выполнении избранного вида лёгкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Строевые упражнения.

1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Остановить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!» и др.

2. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

2. Упражнения для воспитания физических качеств.

3. Упражнения для формирования осанки.

Стретчинг.

1. Ознакомление с зонами растяжения.

2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.

3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.

2. Удары по мячу.

3. Наклоны и повороты с мячом.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекуты, прыжки, кувырки и перевороты. Подвижные игры и эстафеты.

2. Работа в парах, движения в челноке, касания ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки – отскоки, вперед, назад, в сторону.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка - направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида лёгкой атлетики.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений.

Упражнения для развития ловкости.

1. Страховка и самостраховка.
2. Простейшие формы борьбы: «бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой».
3. Упражнения на мосту.

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.
2. Силой своих мышц.
3. Упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.
2. Бег со сменой направления движения по команде.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки («высокая скамеечка»), сед на коленях с упором на предплечья («низкая скамеечка»), лежа на животе, лежа на спине. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за куртку.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-1

Борьба лежа

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;
- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приемы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;
- бросок с захватом двух ног.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

1. Простейшие формы борьбы.
2. Игры (в блокирующие захваты, в атакующие захваты, в теснения, в дебюты)

4.3. Практические занятия для СОЭ-2

На втором этапе занятий особое внимание уделяется предотвращению возможных ошибок в технике. Одновременно решаются задачи, направленные на развитие способности к ориентированию в пространстве, дифференцированию силовых, временных и пространственных параметров движений, гибкости, скоростно-силовых способностей.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
2. Упражнения для воспитания физических качеств.
3. Упражнения с гантелями (стоя, сидя, лежа, на мосту).
4. Упражнения на гимнастической стенке (лазание с помощью ног и без помощи ног, прыжки вверх, поднятие ног).

Стретчинг.

1. Упражнения для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
2. Упражнения для ног, ступней, спины.

3. Упражнения на перекладине.

Упражнения с партнером.

1. Упражнения в различных положениях: в стойке, партере, лежа, на мосту и другие.

2. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседание, ходьба, бег, отжимание в упор лежа.

3. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения с мячом.

1. Варианты бросков и ловли мяча: в парах, в положении лежа.

2. Удары по мячу.

3. Наклоны и повороты с мячом.

4. Метание мяча на точность в цель.

5. Метание мяча ногами.

Акробатика.

1. Стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки и перевороты

Подвижные игры и эстафеты.

1. Работа в парах.

2. Игра в регби с набивным мячом, футбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития ловкости.

1. Упражнения в поднимании и переноске груза (переноска гимнастических скамеек, матов, переноска партнера).

2. Акробатические упражнения (полет, кувырок через два чучела, переворот (колесо), темповый подскок, стойка на руках, переползание).

Упражнения для развития гибкости.

1. Упражнения в парах.

2. Силой своих мышц.

3. Упражнения с отягощением собственным весом, весом снаряда.

Упражнения для развития быстроты.

1. Бег с ускорениями по сигналу.

2. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.

2. Перетягивание каната.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка.

Примерная последовательность изучения материала для СОГ-2.

Борьба лёжа.

Переворачивания:

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча;

- переворачивание с захватом двух ног;

- переворачивание с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;

- переворачивание опрокидыванием;
- переворачивание ключом;
- переворачивание с захватом руки и подбородка.

Удержания:

- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- освобождения (уходы от удержаний);
- удержание спиной.

Болевые приемы:

- рычаг локтя при помощи туловища сверху;
- узел поперек;
- рычаг локтя внутрь;
- ущемление икроножной мышцы через голень животом;
- ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой;
- узел бедра ногами;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски):

- задняя подножка с захватом ноги изнутри;
- задняя подножка на пятке;
- передняя подножка с захватом ноги снаружи;
- бросок рывком за пятку изнутри;
- бросок через голову голенью между ног;
- бросок через плечи с колена («мельница»);
- боковая подсечка;
- боковая подсечка при движении противника назад;
- зацеп стопой;
- подхват снаружи;
- отхват;
- отхват с захватом ноги снаружи;
- боковая подсечка при движении противника в сторону;
- боковая подсечка с захватом ноги снаружи;
- зацеп голенью и стопой (обвив);
- подхват изнутри;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- бросок «ножницы»;
- бросок с захватом ног и выносом их в сторону.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Тактическая подготовка.

1. Подавление физическое (гибкостью, ловкостью, силой, быстротой).
2. Игры (борьба на руках лежа на животе, перетягивание каната сидя, перетягивание каната стоя, борьба за захват ноги)

5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы

Результатами освоения Программы являются основные показатели развития личностных характеристик обучающегося.

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения ЗОЖ и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям самбо;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, начальные теоретические знания о самбо, начальные практические умения и навыки в области самбо, владение начальными основами спортивной техники самбо, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий самбо;

- выполнять физические упражнения, базовые технические действия самбо;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, и т.п.

- владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий самбо.

6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях самбо

Под мерами безопасности обучающихся в учреждениях физической культуры и спорта подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.

2. Провести разминку.

3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по лёгкой атлетике.

Требования безопасности во время занятий.

При проведении занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Занятия по Программе и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;

- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей и судейской коллегии.

Занятия по Программе, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять какие-либо технические действия.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых

особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т.п.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви занимающихся.

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 10);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 10

Рекомендуемое оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование
1.	Будо-маты
2.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку
3.	Канат для лазания
4.	Канат для перетягивания
5.	Ковер для самбо
6.	Мат гимнастический
7.	Мяч набивной (медицинбол)
8.	Мяч футбольный
9.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)
10.	Секундомер электронный
11.	Стенка гимнастическая (секция)

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки,

определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов). М.: 24 сору center, 2011.

2. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - М.: ТВТ Дивизион, 2010.

3. Буланцов, А.М. Повышение надежности двигательного навыка бросков самбистов в условиях соревновательной деятельности: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Буланцов Андрей Михайлович. – М., 2011.

4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001.

5. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода. М.: ГЦОЛИФК, 2011.

6. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2000.

7. Конаков, А.В. Показатели технико-тактической подготовленности чемпионов мира 2011 года по боевому самбо [Электронный ресурс] / А.В. Конаков // ГЦОЛИФК. – 2011.

8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005.

9. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011.

10. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010.

11. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007.