

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»  
(МБУ ДО СШ «Виктория»)

Рассмотрено  
на заседании тренерского совета  
МБУ ДО СШ «Виктория»  
Протокол № 6 от 05 августа 2024 г.

Утверждено  
приказом  
МБУ ДО СШ «Виктория»  
ВИ-03-169/4 от 05.08.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «самбо»**

Направленность	спортивно-оздоровительная
Возраст обучающихся	7-36 лет
Срок реализации программы	базовый уровень-1 год
	углублённый уровень-1 год
Количество часов в год, неделю	126 часов в год, режим 3 часа в неделю

Составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1.	Мичкова Яна Алексеена	Инструктор-методист
2.	Головко Василий Иванович	Старший тренер-преподаватель
3.	Аллаяров Евгений Тимурович	Тренер-преподаватель

город Сургут, 2024 год

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1 Сроки реализации программы, возраст и количество лиц для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта самбо	5
1.2. Виды (формы) обучения при реализации программы	5
1.3. Минимальные требования к материально-техническому обеспечению	5
1.4. Ожидаемые результаты	5
1.5. Особенность программы	6
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. Учебный план	7
2.2. Теоретическая подготовка	9
2.3. Общая физическая подготовка	9
2.4. Специальная физическая подготовка	10
2.5. Техничко-тактическая подготовка	11
2.6. Участие в соревнованиях	13
2.7. Медицинский контроль	13
2.8. Психологическая подготовка	13
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14
3.1. Воспитательная работа	14
3.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	14
3.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём	15
3.4. Кадровые условия реализации программы	17
3.5. Требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований	17
3.6. Антидопинговые мероприятия	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ	20
СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» (далее-Программа) составлена с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта, с учётом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1245. Предназначена для подготовки самбистов в спортивно-оздоровительных группах и определяет условия и минимальные требования к спортивно-оздоровительной подготовке.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Организации, режим работы, основные требования по общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, условия зачисления.

В методическую часть программы включён тренировочный материал по основным видам подготовки, распределение по годам обучения, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико - педагогического и психологического контроля и управления.

### **Характеристика вида спорта**

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сброса собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки

### **Актуальность Программы**

Актуальность Программы заключается в доступности на зачисление в спортивно-оздоровительную группу любого возраста, в формировании, сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Спортивно-оздоровительная работа представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности, рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

## **Отличительная особенность Программы**

Отличительной особенностью программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс физического развития, здорового образа жизни, популяризации вида спорта «самбо», формировании у них морально-нравственных, патриотических качеств, навыков социализации, физического совершенствования, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, интереса к занятиям физической культуры и спортом.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу. Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта, основанного на временных связках, которые в следствии координационной общности с изучаемым видом физической деятельности облегчает освоение программного материала. Игровые-соревновательные задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и нравственного воспитания.

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни и укрепление здоровья обучающихся, посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи программы:**

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- повышение мотивации обучающимися к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- изучение базовой техники самбо;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий самбо.

**Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие во внутришкольных соревнованиях, культурно-массовых мероприятиях.

**Методы тренировочных занятий:** наглядный и словесный, строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный, повторный, равномерный, круговой, интервальный.

**Режим занятий:** занятия проводятся с сентября по май включительно, охватывает 42 недели. Количество занятий 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Общее количество в неделю-3 часа.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Основными критериями оценки обучающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются: регулярность посещения занятий, освоение тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «самбо»:**

- спортивно-оздоровительный.

**Уровни подготовки:**

- базовый,
- углублённый.

### 1.1. Сроки реализации Программы, возраст и количество лиц для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта самбо

Таблица 1

#### Возраст и количество лиц для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта самбо

Уровень подготовки	Срок реализации программы, год	Возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	
			минимальная	максимальная
Базовый уровень	1	6-15	10	30
Углублённый уровень	1-2	15-30	10	20

### 1.2. Виды (формы) обучения при реализации Программы

Основными формами организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

- индивидуальные занятия;
- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- участие во внутришкольных соревнованиях, культурно-массовых мероприятиях.

### 1.3. Минимальные требования к материально-техническому обеспечению

Для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы и решения задач программы основными требованиями к материально-техническому обеспечению являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета.

### 1.4. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы по уровням подготовки обучающийся должен знать:

Таблица 2

Уровень подготовки	Должен знать	Должен уметь
базовый уровень	<ul style="list-style-type: none"><li>- правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия;</li><li>- понятие о травмах и их причинах;</li><li>- значение закалывания;</li><li>- история создания самбо;</li><li>- основную терминологию самбо (понятия, термины);</li><li>- строевые упражнения;</li><li>- основные упражнения по ОФП и СФП.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- неукоснительно соблюдать правила техники безопасности при проведении тренировочного занятия;</li><li>- уметь анализировать и давать оценку упражнениям, которые могут быть травмоопасными;</li><li>- применять терминологию (термины) самбо на занятиях;</li><li>- выполнять упражнения: «строевая стойка», «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «вольно»,</li></ul>

		«разойдись», «по-порядку - расчитайсь», «на первый-второй-расчитайсь». Построение в колонну, в шеренгу; - выполнять основные акробатические упражнения, передвигаться с партнёром, выполнять падение: на спину, на бок, квырком, вперёд, назад, на бок, через партнёра.
углублённый уровень	- правила проведения спортивного мероприятия; - виды соревнований; - комплекс упражнений для разминки; - правила безопасной страховки и само страховки; - основные приёмы техники борьбы самбо; - влияние систематических занятий спортом на формирование потребности к здоровому образу жизни.	- давать оценку проведённой схватке; - провести разминку, с применением комплекса упражнений по ОФП и СФП; - осуществлять страховку между спарринг- партнёрами; - демонстрировать приёмы техники борьбы самбо; - анализировать результаты своей борьбы; -

### 1.5. Особенность программы

Занятия проводятся с 01 сентября по 31 мая. Количество занятий: в неделю – 3, в год – 126 (их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных дней). Дети занимаются в группе не более 30 человек, продолжительность занятия - 60 мин. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему развитию, совершенствованию двигательных навыков и физических качеств. Занятия начинаются с детьми, которых допустил спортивный врач, о чем должна свидетельствовать медицинская справка, в которой нет противопоказаний.

Уровни подготовки: базовый, ознакомительный. Сроки обучения: базовый - 1 год, углублённый – 1-2 года.

В часовой объём занятия входят теоритические, практические, медико-биологические мероприятия.

Начало занятий для базового уровня начало с 08.00 окончание не позднее 20.00 часов;

Для углублённого уровня начало с 08.00 окончание не позднее 22.00 часов;

Учебно - тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и строевые упражнения.

В основной части решаются конкретные задачи овладения приёмами и способами самбо, упражнения направленные на совершенствование приёмов борьбы.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается дозированными упражнениями таких как медленный бег, ходьба, упражнения на гибкость. В заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояния обучающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Занятие завершается подведением итогов.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Учебный план

В таблице 3, 4, 5, 6 представлены годовые учебно-тренировочные планы и годовые план-графики распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы на базовом и углублённом уровнях.

Таблица 3

Годовой учебно-тренировочный план на базовом уровне

№ п/п	Содержание	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Количество часов в неделю
		3
1	Общая физическая подготовка	37
2	Специальная физическая подготовка	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	3
4	Техническая подготовка	25
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11
5	Инструкторская и судейская практика	11
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3
<b>Всего часов за год</b>		<b>126</b>

Таблица 4

Годовой план-график распределения учебных часов на базовом уровне

№ п/п	Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	ВСЕГО
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	4	4	37
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	36
3	Участие в спортивных соревнованиях		1		1					1	3
4	Техническая подготовка	2	2	3	3	4	3	3	3	3	25
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	1	1	11
5	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	1	1	1	1	11
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2				1					3
	<b>ВСЕГО</b>	13	15	13	14	16	14	14	13	14	126

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план на углублённом уровне**

№ п/п	Содержание	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
		Количество часов в неделю
		3
1	Общая физическая подготовка	37
2	Специальная физическая подготовка	36
3	Участие в спортивных соревнованиях	3
4	Техническая подготовка	25
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11
5	Инструкторская и судейская практика	11
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3
Всего часов за год		126

Таблица 6

**Годовой план-график распределения учебных часов на углублённом уровне**

№ п/п	Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	ВСЕГО
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	4	4	37
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	36
3	Участие в спортивных соревнованиях		1		1					1	3
4	Техническая подготовка	2	2	3	3	4	3	3	3	2	25
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	1	1	11
5	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	1	1	1	1	11
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2				1					3
	ВСЕГО	13	15	13	14	16	14	14	13	14	126

По направленности и содержанию учебно-тренировочного занятия должна быть свойственна определенная динамика:

- постепенно уменьшение, а затем стабилизация объема нагрузок на общую физическую подготовку;

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики самбо к основательному изучению и совершенствованию технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических особенностей обучающихся;

- увеличение объема специальных тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых нагрузок.

## **2.2. Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. История развития самбо.
2. Содержание работы отделения. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.
3. Техника безопасности на занятиях по самбо. Оказание первой помощи при травмах.
4. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде самбиста. Значения и способы закаливания.
5. Особенности организаций занятий. Помощь при травмах. Страховка, самостраховка.
6. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.
7. Основы техники и тактики самбо. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий в самбо. Элементы техники самбо.
8. Моральная и психологическая подготовка при занятиях самбо. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.
9. Правила соревнований по самбо. Общие понятия. Значение и место соревнований в спортивной подготовке. Требования к участникам.

## **2.3. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП):

- способствует всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков;
- служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности. Высокие достижения зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленных по своему преимуществу воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Упражнения по ОФП:

1. Строевые упражнения: построения, команды, повороты на месте, перестроения.

Комплексы по общей физической подготовке. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег на длинные дистанции.

Упражнения для развития силы:

*гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, лазание по канату, с помощью ног, без помощи ног;

*упражнения с партнёром*- приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади.

Упражнения для развития быстроты:

*лёгкая атлетика* – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

*гимнастика* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с;

*спортивная борьба* – 10 бросков партнёра через спину.

Упражнения для развития гибкости:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнёра;

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Упражнения для развития ловкости:

*лёгкая атлетика* – челночный бег 3x10 м;

*гимнастика* – кувырки вперёд, назад, вдвоём, втроём, боковой переворот, подъём разгибом;

*спортивные игры* – футбол, регби, баскетбол;

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

## 2.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП):

Гибкости - выделяют три разновидности упражнений:

- силовые упражнения;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Ловкость: акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила: упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Упражнения на координацию, применимые к данному виду спорта: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, комбинациями, повторными атаками.

Упражнения для СФП:

1. Страховка и самоконтроль при падениях:

- падение вперёд с коленей, из стойки, с прыжка;
- падение назад с поворотом и приземлением на гудь;
- падение с прыжка;
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка;
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом;
- падение кувырком вперёд;
- падение, держась за одноимённую руку партнёра, падение вперёд, назад через партнёра, сидящего на четвереньках.

2. Упражнения на мосту:

- перевороты на мосту;
- вставание с моста;
- в упоре на голове движения вперёд-назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лёжа на спине на спине кувырком вперёд, из стойки с помощью и без помощи партнёра;
- движения в положении на мосту вперёд-назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнёра;
- уходы с моста без партнёра и с партнёром, проводящим удержание.

3. Парные упражнения:

- кувырок вперёд и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклоны;
- ходьба и бег с партнёром.

Развитие силы: выполнение бросков, удержаний, приёмов с более тяжёлыми партнёрами, передвижения с партнёром на правом(левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Развитие быстроты: проведение поединков с партнёрами лёгкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 сек, за 10 сек.

Развитие выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнение бросков, удержаний, приёмов длительное время (5 -5 мин).

Развитие гибкости: проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Развитие ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, приёмов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

## **2.5. Техничко-тактическая подготовка**

Тактика самбо - искусство целесообразного применения спортсменом умений и навыков, физических и психологических возможностей для достижения определенного результата в создавшихся конкретных условиях поединков или соревнований в целом.

Для этого требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности, умение, мысленно моделировать по ходу боя намерения соперника, еще до того, как они будут реализованы в действия. Реагировать на действия соперника и тем более предвосхищать их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике. Последняя органично соединена с тактикой в виде технико-тактических действий, которые являются основными элементами содержания как технической, так и тактической подготовки.

Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных умений и навыков, определяющих эффективность решения этих задач.

*Тактика ведения поединка:*

- сбор информации о противниках (вес, возрастная категория, физическое развитие);
- простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя;
- перед поединком с конкретным соперником задумать (спланировать) проведение конкретных приёмов, и в поединке добиться их успешного выполнения.

Упражнения для ТПП:

1. Броски (борьба в стойке):

- зацеп снаружи;
- передняя подсечка с захватом ноги;
- обратная «мельница»;
- зацеп пяткой изнутри;
- передняя подножка с захватом руки и отворота;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;

- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок захватом разноимённых рук и бедра сбоку (боковой переворот);
- бросок через голову с захватом руки и головы;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- боковая подсечка с захватом руки и отворота;
- подхват под две ноги;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноимённую ногу;
- зацеп снаружи за дальнюю ногу;
- зацеп стопой с падением;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- подсад бедром снаружи;
- «мельница» с захватом руки, отворота;
- защита от приёмов, контрприёмов.

## 2. Переворачивания (борьба лёжа):

- переворот с захватом руки и бедра;
- переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи;
- переворот обратным «ключом»;
- переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги;
- переворот с захватом ноги ногами;
- переворот с захватом предплечья из-под плеча.

## 3. Удержания:

- удержание верхом с захватом отворота из-под рук;
- удержание со стороны головы;
- удержание со стороны ног с захватом рук.

## 4. Комбинация бросков:

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней;
- задняя подножка после передней;
- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа;
- зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- передняя подножка на пятке, после задней;
- подхват после подсечки;
- бросок через плечо, после бедра;
- бросок через бедро, после боковой подсечки.

## 2.6. Участие в соревнованиях

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее, соревнования проводятся на муниципальном уровне. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися в спортивно-оздоровительных группах.

## 2.7. Медицинский контроль

- плановое медицинское обследование по месту жительства в поликлинике (1 раз в год).
- педагогический контроль в процессе занятий
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям самбо состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя, инструктора по спорту.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера-преподавателя, в условиях тренировочного занятия и соревнований, направленные на совершенствование тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель, инструктор по спорту определяет работоспособность обучающегося, выполнение им намеченных задач на тренировке, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние обучающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию обучающегося, помогает тренеру-преподавателю, инструктору по спорту своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др.

## 2.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях.

Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе занятий и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;

- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- объем и сосредоточенность внимания в различных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Воспитательная работа**

Цель воспитательной работы — формирование личности обучающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя, инструктора по спорту: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Большое значение в воспитании имеет личный пример тренера-преподавателя. Силы личного примера тренера-преподавателя, инструктора по спорту определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Обучающийся должен быть убежден, что тренер-преподаватель, инструктор по спорту справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера-преподавателя, инструктора по спорту - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность обучающихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов тренировочной и спортивной деятельности обучающихся.

### 3.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы 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 (игрового).

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 8);

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.

### 3.3. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2	Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг)	комплект	2
3	Доска информационная	комплект	1
4	Канат для лазания	штук	2
5	Канат для перетягивания	штук	1
6	Ковер для самбо (11x11)	комплект	1
7	Кольца гимнастические	пар	1
8	Мат гимнастический	штук	10
9	Мяч баскетбольный	штук	2
10	Мяч волейбольный	штук	2

11	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
12	Мяч футбольный	штук	2
13	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
14	Резиновый амортизатор	штук	10
15	Секундомер электронный	штук	3
16	Скакалка гимнастическая	штук	20
17	Скамейка гимнастическая	штук	4
18	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
19	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
20	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1

### 3.4. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135 (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230) 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.

### 3.5. Требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований

Данные требования предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении спортивно-оздоровительных занятий и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Спортивно-оздоровительные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации тренерского, инструкторского и медицинского обслуживающего персонала;
- наличия допуска занимающихся к тренировочному и соревновательному процессу;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- соответствия мест проведения занятий, соревнований и спортивно - массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденного расписания.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Учебно-тренировочный процесс, 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 занимающихся, так и для зрителей.

Во время занятий необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде, соответствующей виду спорта;
- своевременно выполнять элементы самостраховки;
- вести спарринг строго в соответствии с правилами;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера, инструктора;
- соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

- без разрешения тренера, инструктора: входить в зал, вести спарринг, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

### **3.6. Антидопинговые мероприятия**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья;
- для спортсменов 12 лет и старше до 25 января ежегодно прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА;
- для спортсменов 11 лет и младше до 25 января ежегодно прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Ценности спорта» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

Таблица 9

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга

Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Основной поток - январь
------------------------------	--------------------------------------	--

## Список литературных источников

1. «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов» С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик– Москва, 2009 г.
2. «Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть I, Книга 1- 25. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - Москва, 2002 г..
3. Учебник «Теория и методика детского и юношеского спорта» Л.В. Волков – Москва, 2002 г.
4. Учебник «Теория и методика физической культуры» В.С. Кузнецов – Москва, 2013 г.
5. Учебник «Основы здорового образа жизни» Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов-Москва-2013 г.
6. Учебник «Физиология физического воспитания и спорта» Л.К. Караулова – Москва, 2013 г.
7. «Единая всероссийская спортивная классификация» - 2022 г.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1245 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо».
9. Туманян Г.С. и др. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть I., Книга I. Единоборства.
10. Туманян Г.С. и др. Часть I. Книга 2. Исторические вехи развития спортивных единоборств/ Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. - М.; «Советский спорт», 2002. -68 с.: (библиотека единоборца)
11. Туманян Г.С., Гожин В.В. Часть I. Книга 3. Профессия-тренер. -М.; «Советский спорт», 2002. -48 с. (библиотека единоборца).
12. Туманян Г.С., Гожин В.В. Часть II. Книга 4. Тренировочная деятельность. -М.; «Советский спорт», 2000. -48 с.- (библиотека единоборца).

## Список интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
7. Антидопинговые правила Международной федерации самбо. [<https://sambo.sport/ru/anti-doping/regulations/>].
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/> (дата обращения 22.09.2022 г.)
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
10. Официальный сайт МБУ ДО СШ «Виктория» (<https://surgut-victoria.ru/>).