

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНА

и согласована на заседании
тренировочного совета

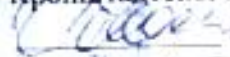
ГБУ СШ Кронштадтского района СПб

Протокол № 6
«22» 05 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШ

Кронштадтского района СПб

 Е.А.Чебыкин/

от «28» 05 2023 года

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду
спорта «самбо»**

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет

Инструктор-методист:
ГБУ СШ Кронштадтского района СПб
Рыбачева Лариса Анвербековна

г.Кронштадт
2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа)
(указывается наименование вида спорта)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «весовая категория», «демонстрационное самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2022 №1073¹ (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный	4	10	6

¹ (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022, регистрационный № 71495).

этап (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

(приложение
№ 1 к ФССП)

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 объемов недельной тренировочной нагрузки;
 выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 спортивных результатов;
 возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «самбо».

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

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

учебно-тренировочные занятия - индивидуальные, групповые, смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия:

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

	подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

(приложение № 3 к ФССП)

спортивные соревнования
Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	1	1	1	1
Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
Контрольные	2	2	1	3	4	4
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1

(приложение № 4 к ФССП)

6. Годовой учебно-тренировочный план

		Этапы и годы спортивной подготовки
--	--	------------------------------------

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6

(приложение № 1).

7. Календарный план воспитательной работы - приложение № 2 к Примерной программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним - приложение № 3 к Примерной программе.

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

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

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

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2023 г. доступен Онлайн-курс «Ценности спорта». Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Антидопинг».

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач спортивной подготовки – подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются одной из раздела учебного плана тренировочного процесса самбистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе самбо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения самбо. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по самбо присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией самбо и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, комбинаций и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.

5. 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств утверждается спортивной школой в соответствии с договором на медицинское обслуживание Медицинским врачебно-физкультурным диспансером.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого

года;

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

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более 5,7 6,0	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,10 6,30		не более - -	
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более - -		не более 8,20 8,55	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +3 +4	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,0 9,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 150 135	
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 2 -		не менее 3 -	
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 7		не менее - 9	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,7 6,8	
			не более		не более	

2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	7,10	7,35	6,40	7,05
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	–
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее –	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,5	12,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более 19,0	25,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более 25,0	28,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более 21,0	26,0
4. Уровень спортивной квалификации				

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

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки самбистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения

Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами самбо.

Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.

Заложить основы выполнения четырёх технических действий в партере (удержания). Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.

- Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере
- Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

История самбо

Основные команды судей и тренера.

Падение. Страховка и самостраховка

Стойки:

Основная: фронтальная, правая, левая.

Перемещения:

Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

Выведение из равновесия – восемь направлений

Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват) Рукав – отворот (одноименный захват)

Захват за рукав и за спину (прямой)

Техника приёмов лёжа:

- удержание сбоку с захватом руки и головы,
- удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,
- удержание сбоку захватом туловища,
- удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание
- подрывом двух рук переходом на удержание

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание
- и переворот рывком от себя с захватом за рукав;

в) из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

Защита от удержаний отжимая коленями соперника.

Борьба стоя:

- изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножки или задней подножке.

Программный материал для группы начальной подготовки 2 года обучения

В совершенствование общеразвивающих, строевых и акробатических упражнений, страховки и самостраховки.

В совершенствование стоек, передвижений, выведение из равновесия, захватов.

В совершенствование переворотов и удержаний в партере (1года обучения).

В изучение трёх технических действий в стойке.

В ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере

В изучить основные названия команды судей и названия технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

Основные команды судей и тренеров

Изучить:

-повороты на 90 градусов

-повороты на 90 градусов влево и вправо

-повороты на 180градусов

Совершенствование:

Страховки и самостраховки

Стойки:

Основная: фронтальная, правая, левая.

Перемещения:

попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед;

с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед Выведение из равновесия – восемь направлений Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине, рукой за пояс

Техника борьбы лёжа:

удержание с боку с захватом руки и головы,

удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,

удержание сбоку захватом туловища,

удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб. Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку на коленях:

подрывом руки и ноги и переходом на удержание

подрывом двух рук переходом на удержание

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого - сбоку в стойке:

переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание

переворот рывком от себя с захватом за рукав;

в) из положения один партнер на животе, другой - сбоку на коленях:

переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание;

переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

Защита от удержаний» захватом ноги двумя ногами.

Техника приёмов стойки, выполняется стоящим на одном колене:

- боковая подсечка,

- бедро скручивание,

- задняя подножка.

Выведение из равновесия рывком.

Демонстрационный комплекс приёмов в стойке и партера

<i>Боковая подсечка</i>	<i>Бросок через бедро скручиванием</i>	<i>Задняя подножка</i>
-------------------------	--	------------------------

<i>Удержание сбоку с захватом руки и головы</i>	<i>Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног</i>	<i>Удержание сбоку захватом туловищем</i>	<i>Удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб</i>
---	---	---	--

Программный материал для учебно-тренировочных групп I года обучения.

Совершенствование ТД.

Изучить ТД в стойке и удержания в партере, связанные в комбинации:

- а) передняя подсечка – удержание сбоку захватом головы,
- б) бросок через бедро подбивом – удержание со стороны головы захватом пояса,
- в) зацеп изнутри разноименной ногой – удержание верхом захватом головы одной рукой,
- г) задняя подножка – удержание поперек с захватом дальней руки.

Изучить перевороты в партере с выходом на удержание:

- а) И.П. в высоком партере (на четвереньках), верхом на атакуемом (однонаправленно): переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом
- б) И.П.: в высоком партере (на четвереньках), атакующей на коленях со стороны головы:

-переворот с захватом руки под плечо скручиванием в) И.П. на четвереньках, атакующий сбоку на коленях:

- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

Защиты от удержаний

а) Удержаний сбоку:

- отжиманием головы руками;
- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом атакующего сверху
- переворотом
- б) Удержание поперек

- отжимание головы, атакующего рукой и ногой в замок с выходом сверху на атакующего
- переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча

Дополнительный материал

а) Защиты от ТД в стойке

от боковой подсечки:

- атакующий загружает атакованную ногу;
- атакующий убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;

-от броска через бедро скручиванием; - атакующий обшаги-вает соперника по ходу движения;

-атакующий встречает соперника упором бедра, подседа и освобождая захваченную руку;

от задней подножки:

- атакующий убирает атакованную ногу;
- атакующий встречает атакующую ногу соперника упором.

б) Выведение из равновесия толчком.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

Задачи обучения и тренировки учебно-тренировочного этапа.

1. дальнейшее изучение и совершенствование технических действий,
 2. доведение основных движений до уровня закрепления навыка,
 3. изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов.
 4. развитие специальных физических качеств, достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей.
1. Совершенствование ТД, изученных на предыдущих годах обучения.
 2. Изучить ТД демонстрационного комплекса:
 - а) боковая подсечка в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног
 - б) бросок через плечо – обратное удержание
 - в) подсечка под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку
 - г) передняя подножка – узел локтя ногой от удержаний сбоку д) бросок упором стопы в живот – узел локтя руками
 3. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени: от удержания сбоку от удержания со стороны головы с захватом пояса от удержания верхом захватом головы одной рукой от удержания поперек с захватом дальней руки Например переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой

переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса Вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки Вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки

Защиты от бросков предыдущей второй ступени:

- зацеп изнутри
- передняя подсечка
- задняя подножка
- бросок через бедро

Например: защита от зацепа изнутри способом «освобождение захваченной ноги» Защита от броска через бедро способом «обшигивание по ходу»

Контратаки Изучение способов контратаки на примерах: опережением: бросок через бедро влево от броска через бедро вправо блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро.

Использованием движения: передняя подсечка от броска через бедро способом «использование движения» передняя подсечка от броска через бедро

Перевороты с выходом на удержание или на болевой приём:

- а) переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание
 - б) переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек
 - в) переворот из положения атакующий на спине, атакуемый между его ног с выходом на рычаг локтя
- Дополнительный материал

Стойка

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот
- бросок через плечо с захватом руки на плечо
- передняя подсечка с падением
- подсечка изнутри, выполняемая на стоящем на одном колене партнере

Партер

- болевой прием рычагом локтя
- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя
- болевой прием рычагом двумя руками и ногой из положения атакующий на спине атакуемый между его ног.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 3 года обучения.

Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

Изучение ТД:

- Подхват изнутри –
- Передняя подножка –
- Одноименный зацеп - ТД в партере (выбираются самостоятельно)
- Зацеп стопой снаружи –

Упор голени в живот –

Подсад голенью -

Защиты и контратаки от ТД в партере

От болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног

От обратного удержания сбоку

От болевого приема рычагом локтя через бедро

От узла локтя с помощью ноги

От узла локтя руками

От боковой подсечки в темп шагов – болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног

От броска через плечо – обратное удержание

От подсечки под пятку изнутри – болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку

От передней подножки – узел локтя ногой от удержаний сбоку
От броска упором стопы в живот – узел локтя руками

Комбинации в партере с выходом на болевой прием

Удержание сбоку

- рычаг локтя

- узел локтя

Удержание поперек

- рычаг локтя

- узел локтя

- болевой на ахиллесово сухожилие

Удержание верхом

- рычаг локтя

- узел локтя

Удержание

со стороны головы

- рычаг локтя

- узел локтя

Техника партера. Комбинации: переворот – удержание.

Переворот рывком назад с захватом руки под плечо Болевой на икроножную мышцу

Болевой на ахиллесово сухожилие из положения соперник «на четвереньках»

Техника партера: болевые приемы Болевой прием рычагом с переворотом Болевой прием замком руки под плечо

Дополнительный материал

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание

Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот

В. Броски, выполняемые из исходного положения: атакуемый на одном колене:

- захват стопой снаружи
- упор голенью в живот
- подхват изнутри

Программный материал для учебно-тренировочных групп 4 года обучения.

Совершенствование ТД в стойке и партере, изученных на предыдущих годах обучения.

Изучить ТД

Боковой переворот

Бросок через грудь

Бросок через плечо с колен

Защиты и контратаки от бросков, подхват изнутри передняя подножка одноименный захват изнутри, захват стопой снаружи упор голени в живот задняя подножка на пятке

Например: от броска подхват изнутри

Используя атакующие действия противника: обшагиванием с выходом на удержание сверху
Опережением бросок через бедро влево от подхвата изнутри вправо

Бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри влево

Блокировкой Бросок с подсадом бедром от подхвата изнутри

Боковой переворот от подхвата изнутри

Использование приемов в комбинациях и контратаках.

Комбинация: подсечка изнутри – проход за ногу.

Демонстрационный комплекс болевых приемов на ноги Болевой на коленный сустав

Болевой прием кувырком с захватом ногой плеча соперника

Дополнительный материал

Захват изнутри с захватом за ногу и обратный пояс Бросок отхватом с захватом за рукав и обратный пояс;

Бросок через плечо с колен с захвата за одноименные руки и отворот

Передний переворот

Бросок через бедро вскидывая

15. Учебно-тематический план - приложения № 4 к Примерной программе).

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» относятся:

16.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

16.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

17.1. 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)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	комплект	20

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками Требования к кадровому составу организаций, реализующих

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.1. 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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

(указывается с учетом подпункта 13.2 ФССП)

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников
Организации _____;

(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей
Организации _____.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996.- 47 с.;
2. Волостных В.В., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993;
3. Галочкин Г.П. Самбо спортивное и боевое/. Воронеж 1997;
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих - М. 2001;
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995;
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.;
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств - М.: Лептос,

1994. - 368 с.;
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.;
9. Приказ от 12 октября 2015 г. N 932 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо»;
10. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ М – Советский спорт, 2008;
11. Табаков С.Е. Сто уроков самбо. изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002;
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки; Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998;
13. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М. 1995;
14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М 1996.

4.2 Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Комитет по физической культуре и спорту СПб (<http://kfis.spb.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
- 8.Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Приложение № 1
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «самбо»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2022 г. № 1073

Годовой учебно-тренировочный план

№пп	Виды спортивной подготовки часов в неделю	СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4
	часов в год	4,5	6	7	8	10	11	12	14
	Наполняемость групп	234	312	364	416	520	572	624	728
		15	12	12	12	6	6	6	6
1	Общая физическая подготовка	85	105	125	145	135	140	145	170
2	Специальная физическая подготовка	30	45	50	55	135	140	145	170
3	Участие в спортивных соревнованиях		10	10	12	20	20	25	35
4	Техническая подготовка	85	105	125	145	170	175	191	198
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	35	40	45	40	70	80	100
6	Инструкторская и судейская практика	5	6	7	7	8	10	18	20

7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	7	7	12	17	20	35
	ВСЕГО часов/52 недели	234	312	364	416	520	572	624	728

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «самбо»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2022 г. № 1073

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «самбо»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2022 г. № 1073

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов № (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«самбо», утвержденной приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2022 г. № 1073

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				

Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самонализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.