

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» КИМРСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУДО «Спортивная школа №1»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУДО «Спортивная школа №1»  
СИ.Боровикова  
\_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «самбо»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная (спортивно-оздоровительный этап)  
**Возраст обучающихся:** от 7 лет  
**Срок реализации программы:** до 1 года  
**Количество часов в год:** 144/216 (36 недель)

**Разработчики:**

Романова И.Б зам. директора по УСП;  
Майорова В.В старший инструктор-методист;  
Косыркина Л.Б, инструктор-методист;  
Матросов А.Л, тренер-преподаватель.

Кимры, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика группы видов спорта	4
1.2.	Отличительные особенности и специфика организации обучения	8
1.3.	Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах	14
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>15</b>
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы по видам подготовки	15
2.2.	Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения	16
<b>3.</b>	<b>Методическая часть</b>	<b>16</b>
3.1	Содержание и методика работы по видам подготовки	16
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	29
3.3	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	32
<b>4.</b>	<b>Система контроля и нормативные требования</b>	<b>33</b>
4.1	Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы.	33
4.2	Методические указания по организации тестирования обучающихся.	34
<b>5.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>35</b>
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	35
5.2.	Кадровые условия реализации Программы	38
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	39

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по волейболу реализуется в МАУДО «Спортивная школа №1» (далее - Учреждение), имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждёнными ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 2021 г.;
- Постановлением Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 (ред. от 12.09.2022) «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (далее – Программа) учитывались нормативные документы Кимрского муниципального округа Тверской области, а также Устав МАУДО «Спортивная школа №1».

### 1.1. Характеристика группы видов спорта самбо:

Борьба самбо – один из основных видов спорта в России, так как признан национальным видом спорта. Как спортивное единоборство с двумя видами – спортивным и боевым – самбо существует с 1938 г. Однако едва ли можно найти какой-либо другой, чья история была бы столь же интересной, но вместе с тем сложной и запутанной.

Самбо – отечественный вид борьбы, привлекающий мужчин и даже женщин, юношей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях. Этот вид борьбы, близкий по духу, философии и идеологии большинству россиян, объединил элементы многих национальных видов борьбы.

Самбо (самозащита без оружия) – вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Существует также боевой раздел самбо – самозащита от нападения невооруженного и вооруженного противника. Боевое самбо – уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лежа), на

принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации. Изучение боевого самбо в рамках специальных программ подготовки сотрудников силовых структур является весомым вкладом в пропаганду, развитие и популяризацию отечественного, наиболее эффективного и прикладного из известных единоборств, воспитывающего молодежь на патриотической основе.

По функциональной направленности (профессиональной необходимости) обучение боевому самбо может осуществляться по 4 основным направлениям: армейское, полицейское, бытовое, спортивное.

Поединки, проводимые по Правилам Федерации боевого самбо России, наиболее приближены к реальному бою и, в основе своей, являются моделью подлинного поединка за право на жизнь.

Зная основные приемы самбо, можно использовать их в экстремальных условиях самообороны. Для этого достаточно посещать специализированные секции по обучению самбо и получать знания, умения и навыки, достаточные для защиты в ситуациях нападения.

## **1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения**

**Актуальность программы заключается в том,** что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта увеличился и играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

### **Новизна программы в ее социальной направленности.**

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям по самбо и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Педагогическая целесообразность Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

**Содержание данной Программы** построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся— системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике самбо основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования,

воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа предусматривает дифференцированный - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы её достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка. Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности и соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. Также при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях самбо.

**Срок реализации Программы — один год.** Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения по физическому воспитанию обучающихся с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

**Цель Программы —** создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

**Задачи Программы:**

- формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся;
- формировать общую культуру обучающихся.

**Структура Программы** повторяет структуру дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по избранному виду спорта в целях преемственности учебно-тренировочного процесса, соответствует нормативно-правовым документам функционирования спортивных школ, основополагающим принципам построения спортивной тренировки и анализа и включает в себя следующие разделы:

- титульный лист; пояснительную записку; учебный план; методическую часть; систему контроля и нормативные требования; перечень информационного обеспечения; план физкультурных мероприятий; список литературы. Каждый раздел Программы в свою очередь, содержит основные компоненты, раскрывающие её содержание

Так, в Пояснительной записке Программы дается характеристика самбо; раскрываются отличительные особенности, и специфика организации обучения; приводится структура системы подготовки, обозначается минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

**Учебный план Программы отображает:**

- продолжительность и объемы реализации видов подготовки;
- соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения.

В методической части Программы раскрываются:

- содержание и методика работы по видам подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

**Требования к результатам реализации Программы;** комплексы контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы; методические указания по организации тестирования обучающихся раскрывает раздел Программы «Система контроля и нормативные требования».

В Перечне информационного обеспечения приводится список литературных источников, перечень аудио-видео визуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, Программа последовательно детализирует содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе и ориентирована на целевые подходы Учреждения к физическому воспитанию детей. При разработке Программы учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4. 3648-20», возрастные физиологические особенности обучающихся и личный опыт тренеров-преподавателей при работе на спортивно-оздоровительном этапе обучения по самбо.

Также при разработке Программы учтены:

- возможности образовательной среды Учреждения;
- **материально-техническое обеспечение** учебно-тренировочного процесса: в Учреждении созданы комфортные условия для обучающихся: есть спортивный зал, стадион, душевые, видео демонстрационная аппаратура.

Учебно-тренировочный процесс в группах спортивно-оздоровительного этапа организуется с обучающимися в течение учебного года. Учебный год начинается с 01 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным с учётом периода летнего отдыха обучающихся - 36 недель. Программой предусмотрены следующие формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида

спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;

- участие в физкультурных мероприятиях.

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут.

В рамках реализации Программы, за состоянием здоровья обучающихся осуществляется **медицинский контроль**. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность их жизни и здоровья. Результаты медицинских наблюдений используются тренером – преподавателем для коррекции индивидуальной подготовки обучающихся, в соответствии с их возрастом и уровнем физического развития и физической подготовки. Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту их жительства один раз в год.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения их потенциальных возможностей, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование учебно-тренировочных групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, а также учитываются определенные соматические и морфофункциональные особенности возраста обучающихся (детей и взрослых). В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер в целях сохранения их здоровья.

Для эффективного обучения в рамках реализации Программы необходимо определенное материально-техническое оснащение учебно-тренировочного процесса, в ходе которого используются материально-технические средства, которые по целевому назначению разделены на три группы: демонстрационная аппаратура, регистрационная аппаратура, оборудование, инвентарь, тренажеры.

Демонстрационная аппаратура — это электронные образовательные ресурсы, макеты, плакаты (для изучения рациональной техники и тактики, для зрительного анализа и восприятия собственных действий).

Регистрационная аппаратура — это секундомеры, прыгомеры и др.приборы.

Оборудование - включает специальное оборудование по самбо.

Учебно-тренировочный процесс проводится в спортивном зале, который имеет специальное покрытие татами, борцовский ковер. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии

физических качеств в единстве с освоением и развитием технико-тактической подготовки по виду спорта самбо.

### **1.3. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.**

Подготовка обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рассматривается как единый педагогический процесс обучения и воспитания, направленный в дальнейшем на достижение высоких результатов в избранном виде спорта на дальнейших этапах спортивной подготовки.

Содержание Программы выстраивается, прежде всего, на педагогических принципах, которые направлены на физическое воспитание личности ребенка и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также на основе единых дидактических принципов обучения и воспитания и содействует успешному решению задач по физическому воспитанию обучающихся. Подготовка обучающихся на спортивно - оздоровительном этапе осуществляется согласно лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Условия комплектования спортивно-оздоровительных групп по виду спорта самбо.

Вид единоборств	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное количество обучающихся	Максимальное количество учебных часов в неделю
Самбо	8 (10)	12	2 – 5

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации видов подготовки в год**

№ п/п	Наименование	Количество часов	
		Теоретическая подготовка	Теоретическая подготовка
		Практическая подготовка	Практическая подготовка
		4 часа в неделю	6 часов в неделю
1.	ОФП	<b>55</b>	<b>78</b>
2.	СФП	<b>22</b>	<b>48</b>
3.	Техническая подготовка	<b>48</b>	<b>54</b>
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>16</b>	<b>28</b>
5.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-



6.	Инструкторская и судейская практика	-	-
7.	Медицинские, медико-биолог, восстанов., мероприятия, тестирование и контроль	3	8
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

## 2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по разделам обучения.

В содержании Программы предусмотрено следующее соотношение объемов по разделам обучения по отношению к общему объему учебного плана

Разделы	Объем реализации программы по видам подготовки (час)
Теория и методика физической культуры и спорта	11
Общая физическая подготовка	135
Специальная физическая подготовка	36
Психологическая, технико-тактическая	30
Контрольно-переводные нормативы, тестирование	4

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1. Содержание и методика работы по видам подготовки.

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой спортивного единоборства: модельными требованиями подготовки обучающихся в избранном виде спорта, возрастными особенностями и возможностями обучающихся.

Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом учебно-тренировочного процесса и подразделяются на следующие виды подготовки: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; специальная физическая подготовка, игровая подготовка. Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим её выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения и

задания конкретной преимущественной направленности. Данный этап подготовки обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту и приобщение к занятиям; начальное обучение технике и тактике, правилам соревнований; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики избранного вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; участие в физкультурных мероприятиях; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований; создание условий для проведения регулярных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию учебно-тренировочного процесса. Обучение в рамках Программы осуществляется только на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися без ограничения возраста, желающими заниматься избранным видом спорта, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта. Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы, и проявившие определенные способности в избранном виде спорта, могут быть зачислены по их желанию и с разрешения врача заниматься избранным видом спорта в группы, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, при условии успешной сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта.

Планирование годичного цикла учебно-тренировочного процесса определяется задачами, которые поставлены на данном этапе, а также планом физкультурных мероприятий Учреждения. Периодизация тренировки отражает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа. На спортивно-оздоровительном этапе ставятся задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе периодизации годичного цикла в общепринятом понимании нет. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению основам техники и тактики. Основное внимание уделяется детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных дней с днями отдыха. В Программе содержится необходимый материал для планирования по видам подготовки.

Учитывая направленность учебно-тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки. Тестирование обучающихся проводится на основании выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки результатов реализации Программы.

### **3.1. Содержание видов подготовки**

## ***Теория и методика физической культуры и спорта***

1. Физическая культура и спорт России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика учебно-тренировочных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при учебно-тренировочных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена учебно-тренировочного процесса.
5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.
6. Физкультурные мероприятия, их организация и проведение. Роль физкультурных мероприятий в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к участию и участие в физкультурных мероприятиях. История развития избранного вида спорта. Основы техники и тактики в избранном виде спорта. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

### ***Общая физическая подготовка***

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет — быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами.

Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка - это начальная ступень подготовки обучающегося. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта. Для решения задач общей физической подготовки применяется

широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики избранного вида. Это, прежде всего, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, тяжелой атлетики, плавания, лыжного спорта, борьбы и т. д. Установлено, что формирование сложных навыков протекает более успешно у тех обучающихся, которые обладают более широким двигательным опытом. Поэтому упражнения для общей физической подготовки подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали не только разностороннее воздействие на организм, но и способствовали развитию преимущественно тех качеств, которые необходимы для самбо. Это обеспечивается соответствующим подбором физических упражнений, их объемом, умелым планированием на протяжении всех годовых циклов тренировки, методикой проведения. Первостепенное значение здесь приобретает методика направленности и последовательности применения упражнений. Должны быть четко разработаны последовательность и дозировка упражнений, определена задача, которую они решают в данном занятии. Можно подобрать такие упражнения, которые будут развивать одно качество и способствовать развитию другого, так же как освоение одного двигательного навыка будет влиять на успешное овладение другим, что решает задачу гармоничного физического развития.

**Специальная физическая подготовка** - это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстреего овладения конкретными техническими приемами. Ее средствами развивают определенные качества, необходимые в спортивных единоборствах: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, и т.д. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения сходные по структуре с основными действиями спортивных единоборств. В первую часть учебно-тренировочного занятия включаются упражнения для развития быстроты, ловкости. Во вторую - упражнения для развития силы и других качеств.

Физические качества наиболее успешно развиваются при проведении тренировки по комплексному методу, т. е. когда применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие не одного качества, а нескольких (например, быстроты, силы и выносливости; ловкости и выносливости и т. д.). Сила является основой для проявления других качеств. От уровня ее развития зависит проявление быстроты, выносливости, ловкости. Мышечная сила зависит от размеров физиологического поперечника и морфологической структуры мышечной ткани. В результате систематического применения специальных упражнений происходит утолщение мышечных волокон, улучшается капилляризация, увеличивается поперечник мышцы.

В зависимости от режима деятельности мышц упражнения делят на динамические и статические. При динамических упражнениях тело или его части перемещаются в пространстве так, как это происходит при выполнении беговых или прыжковых движений. При статических упражнениях применяются однообразные движения и положения тела (как при упорах, висах), удержания и отягощения в определенном положении. При работе с детьми предпочтение отдается динамическим движениям. Упражнения для развития силы можно применять с 8 - 9 лет. Развивать силу в этом

возрасте рекомендуется упражнениями с использованием собственного веса (приседания, отжимания) или упражнениями с сопротивлением партнера (противодействие в парах, перетягивание и т. д.), а также с отягощениями.

Прирост мышечной силы зависит от методов её развития: величины отягощений, количества повторений. Упражнения не должны быть длительными и не должны вызывать чрезмерное напряжение. Для непредельных отягощений в упражнениях применяют набивные мячи, гантели, штанги, гимнастические палки и другие грузы. На начальном этапе упражнения с отягощениями выполняются в замедленном темпе. Постепенно темп может увеличиваться. Упражнения на развитие силы чередуют с упражнениями на расслабление. В занятиях с девочками необходимо соблюдать осторожность. Дозировка и интенсивность упражнений для них будет меньшей, чем для мальчиков. Преобладают упражнения с отягощением весом собственного тела, гимнастическими палками, нетяжелыми снарядами.

Быстрота - это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Она характеризуется тремя факторами: быстротой ответного движения на какой-либо внешний раздражитель, быстротой одиночного движения и частотой движений в единицу времени. Все эти факторы проявляются комплексно. Основным средством развития быстроты являются упражнения скоростного характера, которые выполняются в комплексе с другими движениями. Выполняются они быстро, по неожиданному (желательно зрительному) сигналу. Упражнения должны быть разнообразными, должны охватывать различные группы мышц, способствовать повышению координационных способностей занимающихся. Качество быстроты со временем может утрачиваться, если над его развитием систематически не работать. Для этого подбираются специальные подвижные игры с элементами выполнения игровых приемов, стартовые ускорения, эстафеты с препятствиями, мячами и т. д. Упражнения выполняются в максимально быстром темпе. Наилучшие результаты по развитию быстроты движений у детей достигаются в возрасте от 7 до 15 лет. Упражнения для развития быстроты не следует давать на фоне утомления, так как при этом резко нарушается координация движений и теряется способность к скоростным действиям. Упражнения для развития быстроты делаются систематически вначале каждого учебно-тренировочного занятия.

Выносливость - это способность человека длительное время преодолевать утомление, не снижая интенсивности и точности двигательных действий, она обуславливается устойчивостью нервной системы к возбуждению большой интенсивности, энергетическим обеспечением деятельности организма.

Ловкость - это способность к быстрому осуществлению сложных координационных двигательных актов в условиях изменяющейся обстановки. Степень развития ловкости определяют по точности, экономичности и рациональности движений. О ее развитии можно судить по тому, как быстро учащийся сможет овладеть сложным приемом; по степени точности выполнения его в изменяющейся обстановке. Основной задачей развития ловкости должно быть овладение новыми многогранными двигательными навыками. Ловкость является комплексным физическим качеством и включает в себя не только работу проприорецепторов, но и работу зрительной системы. Качество ловкости органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания; варьировать, применяя усилия и условия, сопутствующие занятиям; регулировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений; определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Развитие ловкости следует начинать с раннего детства, так как в возрасте 7-10 лет развитие этого качества протекает наиболее интенсивно. Младшие школьники довольно легко схватывают технику сложных физических упражнений, быстро и точно усваивают сложные по координации двигательные действия. Для развития ловкости у детей используются всевозможные физические упражнения, подвижные игры, требующие быстрых переходов от одного двигательного действия к другому и взаимодействия с играющими в различных изменяющихся ситуациях.

Особое значение для развития ловкости имеют гимнастические и акробатические упражнения, требующие решения координационных и пространственных задач, развивающие навык всевозможных приземлений. Упражнения, направленные на развитие этого качества, даются в небольшом объеме в начале основной части урока. Они должны нести в себе элементы новизны, так как упражнения уже усвоенные и часто повторяющиеся перестают способствовать развитию ловкости. В период полового созревания происходит замедление, и даже ухудшение показателей развития качества ловкости.

Гибкость - это способность к движениям с большой амплитудой, она зависит от строения суставов, эластичности связок и мышц. Подвижность увеличивается при повышении температуры мышцы. т. е. при их работе, при эмоциональном возбуждении. Мерой определения гибкости служит максимальная амплитуда, с которой может быть выполнено движение.

Различают активную и пассивную формы гибкости. Активная - это способность достигать большого размаха движений в отдельных соединениях тела за счет сокращения мышечных групп проходящих через данное соединение. Пассивная - это способность достигать большого размаха в определенных соединениях тела за счет приложения дополнительных усилий, создаваемых партнером, снарядом или отягощением.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, и для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки): на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, Изменение скорости движения строя.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) — сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, Рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положение лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса: различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес», Борьба.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнение серийных бросков, ударов в процессе перемещения. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину): перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастическом стенде, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через

препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «Чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча. Упражнения с эспандером.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции для девушек до 1000 м., для юношей до 2000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 5 км на время. Спортивные игры на время; баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Легкоатлетические упражнения: в беге; прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег — два-три отрезка по 20-30 м. бег с низкого старта 30 м/, эстафетный бег с этапами до 30 м. бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 3 до 5). Бег или кросс 300 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или шит на дальность отскока; на дальность.

Спортивные и подвижные игры: мини-волейбол, мини-баскетбол, мини-футбол, бадминтон и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему» и др.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на формирование и развитие физических качеств и способностей, специфичных для спортивных единоборств. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике избранного вида спорта. Основным средством специальной подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений. Важное место занимают специально отобранные упражнения. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в избранном виде спорта и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения бросков, ударов, подсечек. Специальные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

#### ***Технико-тактическая подготовка***

При обучении движениям (процесс технической и тактической подготовки) задачи урока формулируются и решаются в следующей последовательности:

1. Если обучающиеся начинают впервые осваивать технику конкретного движения или тактический прием, то используется такая формулировка: «Разучить технику», и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, который впервые осваивается. Например, ознакомление с техникой выполнения кувырка вперед, переката назад, самостраховки при падении на бок, блокировки защиты. Задача на ознакомление может повторяться до тех пор, пока обучающиеся не научатся выполнять изучаемое движение



самостоятельно без искажения в технике. Это соответствует цели первого этапа обучения двигательным действиям.

2. Когда двигательное действие будет освоено до обозначенного выше уровня, на втором этапе применяется следующая формулировка: «Закрепить технику кувырка, прыжка, самостраховки при падении на бок, блокировки защиты» и т.д. Эта задача повторяется до тех пор, пока упражнение не будет выполняться технически правильно, без мелких ошибок, стабильно в облегченных или стандартных условиях. При решении этой задачи изучаемое упражнение осваивается обучающимися в деталях путем многократного повторения. Упражнение можно разделить на отдельные части и изучать их углубленно. Когда упражнение будет освоено до соответствующего уровня, приступают к решению задач третьего этапа.

3. Формулировка задач третьего этапа начинается со слов: «Совершенствовать технику (кувырка, прыжка, самостраховки и т.д.)». Подобные задачи решаются в отдельных случаях по-разному, и иногда это может продолжаться в течение многих лет занятий или даже всей спортивной карьеры. Это объясняется тем, что двигательное действие должно быть освоено до автоматизма, оно должно выполняться в разных условиях, включая и соревновательные, с максимальным усилием и скоростью, в любом физическом и психическом состоянии (при усталости, недомогании, в состоянии раздражения и т.д.). При всем этом, упражнение должно выполняться безошибочно и эффективно, с ориентацией на высокий целевой результат. В плане-конспекте обязательно акцентируются конкретные задачи, которые подлежат решению на данном занятии.

Таким образом, формулировка задачи обучения технике и тактике начинается со слов: «разучить, закрепить, совершенствовать». Причем, если на одном уроке запланированы задачи на разучивание и закрепление разных двигательных действий, то обязательно выдерживается такая же последовательность: первой решается задача разучивания, второй – закрепления, третьей — совершенствования. Иная последовательность будет неоправданной, так как задачи на разучивание требуют от обучающихся оптимального состояния организма, и при утомлении они решаются менее эффективно, возможны ошибки. В то же время задачи совершенствования, наоборот, требуют, чтобы обучающийся мог правильно выполнить технику изучаемого двигательного действия даже в состоянии предельной усталости. Поэтому их целесообразно планировать после задач на разучивание и закрепление.

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации**

#### **Программы**

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья. Всеми участниками образовательного процесса соблюдаются общие требования безопасности: К учебно-тренировочным занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр (имеется разрешение врача заниматься избранным видом спорта) и инструктаж по технике безопасности.

2. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей требованиям при занятиях избранным видом спорта.
3. При проведении занятий соблюдаются правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся соблюдают правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
4. В наличии имеется медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данных требований по технике безопасности, немедленно отстраняются от учебно-тренировочных занятий до повторного прохождения инструктажа по технике безопасности, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий:

Обучающийся должен надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для учебно-тренировочных занятий избранным видом спорта и участия в физкультурных мероприятиях должна соответствовать требованиям, предъявляемым к занятиям конкретным видом спорта. Играть в командные спортивные игры в закрытом спортивном зале в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к учебно-тренировочным занятиям можно после проверки надежности установки и крепления спортивного оборудования, отсутствия посторонних предметов на полу, спортивной площадке или стадионе.
3. Тренер-преподаватель проверяет состояние спортивной площадки (стадиона) и ее соответствие необходимым требованиям. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

1. Проведение учебно-тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за обучающихся.
2. Учебно-тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.
3. Соблюдать дисциплину, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
4. Выполнять правила по избранному виду спорта.
5. Избегать столкновений, толчков и ударов.
6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя. При бросках и ловле набивных мячей группа обучающихся располагается так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера-преподавателя. Мячи подбираются строго в соответствии с

возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, учебно-тренировочное занятие прекращается и об этом сообщается тренеру-преподавателю, или старшему тренеру-преподавателю, или администрации Учреждения. Занятия продолжаются только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении травмы или ухудшения самочувствия обучающийся должен прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При получении обучающимся травмы, немедленно сообщается о происшедшем тренеру-преподавателю и администрации Учреждения, при необходимости оказывается первая доврачебная помощь пострадавшему.

4. При возникновении пожара в спортивном зале (стадионе) учебно-тренировочное занятие немедленно прекращается, обучающиеся организованно, под руководством тренера-преподавателя, покидают место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающиеся под руководством тренера-преподавателя убирают оборудование и спортивный инвентарь в места его хранения.

Организованно покидают место проведения занятий.

Обучающиеся переодеваются: снимают спортивную одежду и спортивную обувь и принимают душ или моют лицо и руки с мылом.

### **3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Для всех видов — учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается. Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и учебно-тренировочной деятельности. В Программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени учебно-тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего учебно-тренировочного процесса в целом. На спортивно-оздоровительном этапе объем тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий (в том числе спаренных), определяются данной Программой. Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

## Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок

	самбо
Количество часов в неделю	3
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	216

### 1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 4.1. Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

- а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. (не менее 110 см)
- б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. (не более 9,9 с)
- в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками (не менее 1 раза)
- г) Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в

положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

На спортивно-оздоровительном этапе важным является выполнение контрольных нормативов, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

#### **4.2. Методические указания по организации тестирования обучающихся**

Освоение Программы завершается тестированием обучающихся. При проведении тестирования обучающихся учитываются результаты освоения Программы по общефизической подготовке. Критерии к результатам освоения Программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Для проведения тестирования выделяются учебные часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в мае месяце. Испытания проводятся в виде сдачи практических тестов.

### **Условия реализации общеразвивающей программы.**

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

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)(с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) (далее – приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации Программы

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в спортивном зале, который имеет специальное покрытие татами, борцовский ковер, ринг. Тренажерные устройства и тренировочные приспособления используются при формировании и развитии физических качеств в единстве с освоением и развитием технико-тактической подготовки по виду спорта.

### **Оборудование и спортивный инвентарь**

Покрывало для борцовского ковра 11x11 трехцветная ткань – 1 шт  
Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) – 2 компл.;  
Мяч набивной (медицинбол)– 2 шт.;  
Канат для лазания - 2 шт.;  
Канат для перетягивания многофункциональный – 1 шт.;  
Скамья гимнастическая – 5 шт.;  
Турник навесной на гимнастическую стенку – 3 шт.;  
Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) – 2 шт.  
Набор гимнастических мячей-1 компл.;  
Набор мячей набивных — медицинболов – 1 компл.;  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места – шт;  
Стенка гимнастическая (секция) – 6 шт.;  
Полусфера гимнастическая – 2 шт.;  
Скамья для пресса – 1 шт.  
Мяч волейбольный – 2 шт.;  
Мяч баскетбольный – 2 шт.;  
Барьер легкоатлетический – 6 шт.;  
Секундомер электронный – 3 шт.;  
Насос универсальный для накачивания мячей – 1 шт.;  
Тренажер «беговая дорожка» - 1 шт.;  
Велоэргометр – 1 шт.;  
Тренажер силовой универсальный на все группы мышц – 1 шт.;  
Тренажер эллиптический – 1 шт.;  
Тренажер для развития мышц живота – 1 шт.;  
Тренажер для развития мышц ног – 1 шт.;  
Тренажер для развития мышц спины – 1 шт.;  
Помост тяжелоатлетический тренировочный – 1 шт.;  
Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг) – 1 шт.;  
Обруч пластмассовый – 10шт.;  
Скакалка – 6 шт.;  
Набор для метания – 1 компл.;  
Конус 22 см – 6 шт.;  
Весы электронные (до 150 кг) – 1 шт.

### **5.2. Кадровые условия реализации Программы.**

Уровень квалификации лиц, реализующих Программу, 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).

Необходимым кадровым условиям является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения, реализующих Программу. Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

#### **Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей.**

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренинговых советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренинговых семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

#### **Работа по самообразованию.**

Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий. Обладание широкой эрудицией в области спорта способствует более эффективному проведению учебно-тренинговых занятий, формирует у обучающихся интерес к спорту.

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

Информационно-методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта.

### ***Список нормативных правовых документов***

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»  
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»  
Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»  
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (Приказ Минспорта РФ от 24 ноября 2022 года № 1073)  
Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (Приказ Минспорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1245)  
Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»  
Приказ 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) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554)

### ***Список литературных источников***

Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. Пособие — М.:«Академия», 2000 — 192 с.  
Синягина ИЛО., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения М.: ВЛАДОС.2004 — 150 с.  
Настольная книга тренера. - М., Астрель, 2004.  
Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие, - Минск: Выш. шк., 2000.  
Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры— М., 2001 — 319 с.  
Солодков А.С., Сологуб К.Б. Физиология человека. Общая, Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е испр. И доп. — М.:Олимпия Пресс, 2005 — 258 с  
Мармапова С.Б., Федоров А...Черепов .А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста:  
Учебно-методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 120 с.  
Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность культуры / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. — 1995. — № 4. — С. 2 &. (иные источники)



### *Перечень Интернет ресурсов*

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru).

2. Официальный сайт Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>

3. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Тверской области <https://xn--n1abebi.xn--80aaccp4ajwpkgbl4lpb.xn--p1ai/>.

Официальный сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>

Официальный

Официальный сайт федерации самбо России - [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru)

Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru>