

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

ПРИКАЗ

«29» августа 2024 г.

№ 651-од

**Об утверждении и реализации
дополнительных образовательных
программ спортивной подготовки
по видам спорта АУ «Югорский колледж-
интернат олимпийского резерва»**

В соответствии Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), в соответствии приказа АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10 февраля 2023 года №124-од «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по видам спорта, **приказываю:**

1. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» № 449-од от 26.05.2023г. «Об утверждении и реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» признать утратившим силу.

2. Утвердить дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, реализуемые в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва», по следующим видам спорта: баскетбол, биатлон, бокс, водное поло, волейбол, дзюдо, лыжные гонки, плавание, самбо, сноуборд, спортивная борьба (вольная борьба), теннис, триатлон, тхэквондо, тяжелая атлетика, футбол (мини-футбол (футзал).

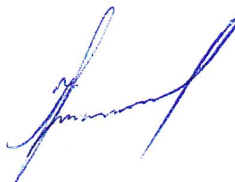
3. Приступить к реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта с 01 сентября 2024 года.

4. Тренерам-преподавателям АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществлять учебно-тренировочный процесс в соответствии с содержанием дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных настоящим приказом.

5. Инструкторам-методистам осуществлять контроль учебно-тренировочного процесса согласно, дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по курируемым видам спорта; совместно с тренерами-преподавателями подготовить расписание, журналы учета работы учебно-тренировочной группы, индивидуальные планы спортивной подготовки, календарные планы спортивных и учебно-тренировочных мероприятий.

6. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя начальника управления - начальника отдела по олимпийским и неолимпийским видам спорта Р.В. Фатееву.

Врио директора



К.А. Васильев

Департамент физической культуры и спорта
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
Протокол № ____ от _____

Утверждено
приказом
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва»
№ _____ от _____

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от «29» февраля 2024 года № 214
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Самбо»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от «24» ноября 2022 года № 1073*

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
|--|------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | 3 года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 года и более |
| Этап высшего спортивного мастерства | 3 года и более |

Авторы-составители

Инструктор-методист отдела по
олимпийским и неолимпийским видам
спорта
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва

Ситников Семен Михайлович

Начальник отдела по олимпийским и
неолимпийским видам спорта
АУ «Югорский колледж-интернат
олимпийского резерва

Фатеева Римма Валентиновна

Рецензент

ФИО

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| I. Общие положения | 5 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| 2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 5 |
| 2.2 Годовой учебно-тренировочный план | 9 |
| 2.3. Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 15 |
| 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 17 |
| 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 19 |
| III. Система контроля | 21 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 25 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 36 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 37 |
| 6.1. Материально-технические условия реализации Программы | 37 |
| 6.2. Требования к кадровому составу организации, реализующей Программу | 38 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 40 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 42 |

Пояснительная записка

Краткая характеристика вида спорта «Самбо»

Самбо (в переводе - самозащита без оружия) – вид спортивного единоборства, который состоит из комплекса наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру.

Датой рождения самбо в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре считается 14 февраля 1977 года в городе Нижневартовске.

С начала развития самбо, в округе занимается более 1300 спортсменов и проводится более 30 спортивных мероприятий. Самое крупное спортивное мероприятие — Всероссийский турнир по самбо памяти ЗТР П.А. Литвиненко, которое ежегодно проводится в городе Нижневартовске.

Самбо развиваются в 9 муниципальных образованиях автономного округа: Радужный, Нижневартовск, Сургут, Нягань, Кондинский район, Лангепас, Нижневартовский район, Когалым, Ханты-Мансийск.

Самбо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код 0790001511Я.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности и спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073 (далее – ФССП).

1.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

1.3. 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 по виду спорта «Самбо».

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|---|--|--|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 года | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 года и более | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 3 года и более | 16 | 1 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Количество часов в неделю | Общее количество часов в год |
|---|---------------------------|------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 16 | 832 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 22 | 1144 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 32 | 1664 |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица №3

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) | | |
|---|--|--|---|-------------------------------------|
| | | 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 | 14 | 14 | 14 |

| | | | | |
|--|--|---|-------------------------------------|----|
| | соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | |
| 2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | до 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | до 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период | до 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | до 60 суток | | |

- спортивные соревнования:

Таблица № 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы подготовки | | |
|------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| | Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | свыше трех лет | | |
| Контрольные | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные | 1 | 2 | 2 |
| Основные | 1 | 1 | 1 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | |
|-------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | Недельная нагрузка в часах | | |
| | | 16 | 22 | 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | |
| | | 3 | 4 | 4 |
| <i>Общее количество часов в год</i> | | 832 | 1144 | 1664 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 20-25 | 10-15 | 10-15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 20-25 | 20-30 | 20-30 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 25-30 | 22-25 | 22-25 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 16-18 | 25-30 | 27-35 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 4-5 | 5-6 | 5-6 |

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа
(углубленной специализации) (в часах)**

| № п/п | Виды подготовки | Учебно- тренировочный этап (углубленной специализации) <i>свыше 3-х лет</i> |
|---------------------------|---|---|
| 1 | Общая физическая подготовка | 183 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 185 |
| 3 | Спортивные соревнования | 40 |
| 4 | Техническая подготовка | 240 |
| | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i> | <i>134</i> |
| 5 | Тактическая подготовка | 66 |
| | Теоретическая подготовка | 18 |
| | Психологическая подготовка | 50 |
| | <i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i> | <i>16</i> |
| 6 | Инструкторская практика | 8 |
| | Судейская практика | 8 |
| | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> | <i>34</i> |
| 7 | Медицинские, медико-биологические | 11 |
| | Восстановительные мероприятия | 18 |
| | Тестирование и контроль | 5 |
| ИТОГО на 52 недели | | 832 |

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

| № п/п | Виды подготовки | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---------------------------|---|--|
| 1 | Общая физическая подготовка | 171 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 276 |
| 3 | Спортивные соревнования | 68 |
| 4 | Техническая подготовка | 263 |
| 5 | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i> | 286 |
| | Тактическая подготовка | 170 |
| | Теоретическая подготовка | 20 |
| | Психологическая подготовка | 96 |
| 6 | <i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i> | 22 |
| | Инструкторская практика | 11 |
| | Судейская практика | 11 |
| 7 | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> | 58 |
| | Медицинские, медико-биологические | 16 |
| | Восстановительные мероприятия | 32 |
| | Тестирование и контроль | 10 |
| ИТОГО на 52 недели | | 1144 |

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства
(в часах)**

| № п/п | Виды подготовки | Этап высшего спортивного мастерства |
|---------------------------|---|-------------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 240 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 362 |
| 3 | Спортивные соревнования | 98 |
| 4 | Техническая подготовка | 390 |
| 5 | <i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i> | 456 |
| | Тактическая подготовка | 267 |
| | Теоретическая подготовка | 50 |
| | Психологическая подготовка | 139 |
| 6 | <i>Инструкторская и судейская практика, из них:</i> | 33 |
| | Инструкторская практика | 17 |
| | Судейская практика | 16 |
| 7 | <i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i> | 85 |
| | Медицинские, медико-биологические | 16 |
| | Восстановительные мероприятия | 57 |
| | Тестирование и контроль | 12 |
| ИТОГО на 52 недели | | 1664 |

2.3. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|--------------------|---|------------------|
| Профориентационная деятельность | | | |
| 1 | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований, в том числе ВФСК «ГТО», в качестве помощника секретаря спортивных соревнований; - Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - Формирование уважительного отношения | В течение года |

| | | | |
|---------------------------|---|--|----------------|
| | | к решениям спортивных судей; Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов. | |
| 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 склонностей к педагогической работе; Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3 | Профориентационная работа | - Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; | В течение года |
| | | - Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-Мансийска и округа. | В течение года |
| Здоровьесбережение | | | |
| 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, например, беседы, открытые уроки, мастер-классы, викторины о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.; | В течение года |

| | | | |
|--|---|--|----------------|
| | | - информированность о месте занятий – изучение инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. | |
| 2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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 |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 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 зрителей и спортсменов на соревнованиях) | Проведение: - бесед, встреч, диспутов, круглых столов, других мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; | В течение года |

| | | | |
|--------------------------------------|-------------------------|--|----------------|
| | | - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. | |
| | | - Участие в мероприятии спортивная премия «Спортсмен года ЮКИОР», «Спортивная Элита» | Апрель |
| Развитие творческого мышления | | | |
| 1 | Практическая подготовка | <p>Проведение учебно-тренировочных занятий, семинаров, мастер-классов, дискуссий, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов; - Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; - Правомерное поведение зрителей; - Расширение общего кругозора юных спортсменов. <p>Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.</p> <p>Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.</p> | В течение года |

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 10

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | |
|---|--|--|
| Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |

| | | |
|--|--|---|
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Этап высшего спортивного мастерства | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/ |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Таблица № 11

| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
|--|---|--|-------------------------|
| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки проведения |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| | | Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| | | Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| | | Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| | | Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| | | Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно-массовых | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |

| | | | |
|--|---|--|----------------|
| | мероприятий и соревнований | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| | | Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| | | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| | | Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| | | Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| | | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера-преподавателя | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| | | Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| | | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

Таблица № 12

| № п/п | Мероприятие | Содержание |
|-------|--|---|
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 4. | Медицинское обеспечение учебно-тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на |

| | | |
|----|--|--|
| | | осуществление медицинской деятельности. |
| 5. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 6. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 7. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 8. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 9. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

III. Система контроля

3.1. С целью освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие задачи:

- повышать и совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- изучить, знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Оценка результатов освоения Программы оформляется протоколом аттестации и утверждается приказом директора АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва».

Таблица № 13

| ПРОТОКОЛ промежуточной аттестации по виду спорта «_____» за учебный год 20__ - 20__ | | | | | | |
|---|------------------------|--------|---|--------------|-------------------------|--|
| ФИО | Контрольные упражнения | | Результаты участия в спортивных соревнованиях | Квалификация | Медицинский контроль | Заключение аттестационной комиссии |
| | ОФП + СФП | теория | | | | |

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП).

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

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, начиная с третьего года;

Таблица № 14

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативы (УТЭ) | |
|---|---|-------------------|-----------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | сек | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2 | Бег на 1500 м | мин, сек | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 м | сек | 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 | кол-во раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.8 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | не менее | |
| | | | - | 11 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | сек | не более | |
| | | | 19,0 | 25,0 |
| 2.2 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | сек | не более | |
| | | | 25,0 | 28,0 |
| 2.3 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | сек | не более | |
| | | | 21,0 | 26,0 |

- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

- принимать участие в официальных спортивных мероприятиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий этап спортивной подготовки: «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд»; «третий спортивный разряд»; «первый юношеский разряд».

и для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства:
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта».

3.4.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Таблица № 15

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Нормативы (ССМ) | |
|---|---|-------------------|-----------------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 60 м | сек | не более | |
| | | | 8,2 | 9,6 |
| 1.2 | Бег на 2000 м | мин, сек | не более | |
| | | | 8.10 | 10.0 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.5 | Челночный бег 3x10 м | сек | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | кол-во раз | не менее | |
| | | | 12 | - |
| 1.9 | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см | кол-во раз | не менее | |
| | | | - | 18 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | сек | не более | |
| | | | 15,0 | 18,3 |
| 2.2 | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | сек | не более | |
| | | | 18,0 | 20,0 |
| 2.3 | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | сек | не более | |
| | | | 14,5 | 17,0 |
| 2.4 | 10 бросков партнера через грудь | сек | не более | |
| | | | 17,0 | 20,0 |

- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;

- принимать участие в официальных спортивных мероприятиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства: «мастер спорта России».

3.4.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Таблица № 16

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «самбо»

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

- показывать результаты, соответствующие требованию ФССП;
- принимать участие в официальных спортивных мероприятиях не ниже уровня межрегиональных и всероссийских спортивных мероприятиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (виды подготовки соответствуют федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта)

Таблица № 17

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации)

| № | Виды подготовки | Программный материал |
|---|-----------------------------------|--|
| 1 | Теоретическая подготовка | Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1). |
| 2 | Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none">- подтягивание на перекладине;- сгибание рук в упоре на брусьях;- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;- лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног;- приседания с партнером на плечах;- подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках;- упражнения на мосту, с партнером, без партнера;- подъем штанги, рывок, толчок;- упражнения с гантелями, гирями;- игровая (футбол, баскетбол, волейбол);- броски набивного мяча вперед, назад;- упражнения спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы;- поочередные наклоны вперед;- одновременные наклоны в сторону;- приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов;- партнер в положении упора лежа – боец удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями;- подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | - поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты; |

| | | |
|---|------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд; - выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений; - поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. |
| 4 | Техническая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - выведение из равновесия рывком, захватом руки двумя руками; - выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка); - задняя подножка, скрещивая захваченные руки; - задняя подножка захватом руки двумя руками; - передняя подножка с захватом руки двумя руками, передняя подножка с колена; - подножка на пятке задняя захватом туловища и руки; - боковая подсечка скрещивая ноги, боковая подсечка отшагивая; - передняя подсечка, подшагивая; - подсечка изнутри с захватом руки и шеи; - зацеп голенью сзади, зацеп голенью одноименной изнутри садясь, зацеп стопой снаружи; - обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса); - бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине; - бросок через голову, садясь глубоко между ногами противника; - подхват с захватом пояса через одноименное плечо, подхват снаружи с захватом ноги, подхват изнутри в одноименную ногу, подсад голенью изнутри; - бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо, бросок через спину захватом руки под плечо, бросок обратным захватом пятки изнутри, бросок захватом одноименного бедра снаружи («задняя подножка рукой»), бросок захватом ног вынося ноги в сторону, бросок через грудь захватом одноименной руки |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| | | <p>и туловища сбоку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - удержание сбоку захватом рук, удержание верхом с захватом головы, удержание со стороны головы на коленях, удержание со стороны ног с захватом рук, удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи; - болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног, болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. - узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках, обратный рычаг плеча внутрь, разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро. |
| 5 | Тактическая подготовка | <p>Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «коронных» приемов и их связок – 3; - вспомогательных приемов – 4; - технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 2-х по каждому виду технических действий. <p>Большое значение в современном самбо имеет уровень проведения спортсменом защитных действий. В процессе учебно-тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом.</p> |
| 6 | Психологическая подготовка | <p>Упражнения для воспитания общей настойчивости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сложные по координации упражнения и приемы; - силовые упражнения с околопредельными весами; - посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач; - схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты; - схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества; - участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях; |

| | | |
|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - проведение схваток после проигранных; - упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы самбист мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | Согласно п. 2.5. Программы (Планы инструкторской и судейской практики) |
| 8 | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | Согласно п. 2.6. Программы (Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки) |

Таблица № 18

Этап совершенствования спортивного мастерства

| № | Виды подготовки | Программный материал |
|----------|-----------------------------------|---|
| 1 | Теоретическая подготовка | Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1). |
| 2 | Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы); - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание); - упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах); - бег, плавание. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени); - упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени); - специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени). <p>Также используются упражнения для развития</p> |

| | | |
|---|------------------------|---|
| | | <p>скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.</p> |
| 4 | Техническая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание); - задняя подножка под обе ноги, задняя подножка с захватом руки и шеи; - передняя подножка со скрестным захватом рук, передняя подножка, сбивая противника на одну ногу, подножка на пятке боковая захватом руки, двумя руками; - боковая подсечка в темп шагов, боковая подсечка, подшагивая, передняя подсечка с отшагиванием, передняя подсечка в колени с падением; - подсечка изнутри с заведением; - зацеп голенью изнутри одноименной ногой, зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги, зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу; - зацеп стопой изнутри, обвив с захватом разноименной руки и туловища; - бросок через голову упором стопой в живот, бросок через голову, сбрасывая в сторону; - отхват с захватом руки под плечо, подхват под две ноги, подхват снаружи, отшагивая, подхват изнутри в разноименную ногу, подсад голенью снаружи; - бросок через бедро с захватом шеи, бросок через спину обратным захватом руки под плечо, бросок через спину захватом отворота двумя руками, бросок боковой переворот; - мельница захватом руки и одноименной ноги; - бросок захватом ног разнохватом, бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо; - удержание сбоку обратное, удержание верхом с зацепом ног, удержание со стороны головы обратным захватом рук, удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой, удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища; - болевой приём, рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо; |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног. |
| 5 | Тактическая подготовка | <p>Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «коронных» приемов и их связок – 4; - вспомогательных приемов – 6; - технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий. <p>Большое значение в современном самбо имеет уровень проведения спортсменом защитных действий. В процессе учебно-тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом.</p> <p>Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом, допущенных ранее ошибок.</p> |
| 6 | Психологическая подготовка | <p>Упражнения для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели; - сдерживание стремления копировать действия других обучающихся; - сдерживание игрового азарта; - сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие; - преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. <p>Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией,</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции. |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | Согласно п. 2.5. Программы (Планы инструкторской и судейской практики) |
| 8 | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | Согласно п. 2.6. Программы (Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки) |

Таблица № 19

Этап высшего спортивного мастерства

| № | Виды подготовки | Программный материал |
|----------|-----------------------------------|--|
| 1 | Теоретическая подготовка | Согласно учебно-тематическому плану по теоретической подготовке (приложение 1). |
| 2 | Общая физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы); - упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание); - упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах). - бег, плавание, спортивные игры. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени); - упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени); - специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени). <p>Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости,</p> |

| | | |
|---|------------------------|---|
| | | <p>быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.</p> |
| 4 | Техническая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - выведение из равновесия рывком захватом рук с падением; - выведение из равновесия толчком захватом руки; - задняя подножка с падением, задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом), задняя подножка под дальнюю ногу; - передняя подножка с заведением, передняя подножка с колена с падением, передняя подножка с захватом шеи, подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками; - боковая подсечка скрестным захватом рук, боковая подсечка при движении противника назад; - передняя подсечка сбивая на выставленную ногу, передняя подсечка с захватом руки и пояса, подсечка изнутри на месте; - задняя подсечка зашагивая; - зацеп голенью изнутри разноимённой ногой, зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками, зацеп голенью с нырком под руку, зацеп стопой с падением. - бросок через голову упором стопой в живот поперёк, бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону. - отхват заведением, подхват снаружи скрещая руки, подхват снаружи с падением захватом руки под плечо, подхват изнутри, подшагивая (прыжком); - подсад бедром изнутри одноименной ногой; - бросок через бедро боковой, бросок через спину захватом скрещенных рук, бросок через спину захватом одноименного отворота, бросок захватом одноимённого бедра снаружи («передняя подножка рукой»); - мельница с колен; - бросок захватом ног, бросок через грудь захватом руки и туловища спереди; - удержание сбоку лежа, удержание верхом с обвивом ног снаружи, удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук, удержание со стороны ног обратное, удержание поперек с захватом разноименной |

| | | |
|---|------------------------|---|
| | | <p>ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> - болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху; - болевой приём рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках садясь; - болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса); - болевой прием ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике; - болевой прием ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через разноимённую голень. - болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы. |
| 5 | Тактическая подготовка | <p>Совершенствование техники и тактики выполнения приемов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - комбинации, завершаемые броском захватом ног; - комбинации, завершаемые броском подножкой; - комбинации, завершаемые броском подсечкой; - комбинации, завершаемые броском подхватом; - комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом); - комбинации, завершаемые броском через голову; - комбинации, завершаемые броском через спину (бедро); - комбинации, завершаемые броском прогибом; - комбинации, завершаемые удержанием сбоку; - комбинации, завершаемые удержанием верхом; - комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы; - комбинации, завершаемые удержанием поперек после угрозы; - комбинации, завершаемые болевыми приемами; - комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги; - выполнение броска подножкой; - выполнение броска захватом ноги (ног); |

| | | |
|---|----------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение броска подсечкой; - выполнение броска зацепом (голенью, стопой, обвивом); - выполнение броска подхватом; - выполнение броска через голову; - выполнение броска через спину (бедро); - выполнение броска прогибом; <p>Каждая комбинация или бросок, подготавливаются угрозой или вызовом выполнения следующих бросков: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом.</p> <p>Схватки для совершенствования тактики: подавления - силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью, новыми вариантами техники, техникой защиты, смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом; маскировки - техники (приемов, защит), тактики, физических качеств, психологических качеств (преувеличение, преуменьшение возможностей); маневрирования – схватки с переходом из стойки в борьбу лежа. На переходы из борьбы лежа в стойку, схватки на краю ковра, схватки на выталкивание и с выталкивающим, схватки с уходящим с ковра и на уходы с ковра и др.</p> |
| 6 | Психологическая подготовка | <p>В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.</p> <p>В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | Согласно п. 2.5. Программы (Планы инструкторской и судейской практики) |
| 8 | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | Согласно п. 2.6. Программы (Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки) |

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине). Ежегодно составляется тренером – преподавателям по этапам и годам спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «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.

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.

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

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.

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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия

Колледж располагает современной материально-технической базой и инфраструктурой, позволяющей применить широкий спектр инновационных технологий в области общего и профессионального образования, научно-методическом, медицинском, тренировочном и соревновательном процессах спортивной подготовки:

- учебный корпус;
- библиотека;
- спортивный комплекс;
- два общежития на 218 мест каждое;
- столовая на 200 посадочных мест;
- центр медицинского обеспечения спортивной подготовки, лаборатория медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- стоматологический кабинет;
- спортивный комплекс с плавательным бассейном 25 м. х 4 дорожки (ЕПС 40 чел./час.);
- спортивный зал 36,8м. х 18,6м. (ЕПС 40 чел./час.);
- кардио-тренажер залом (ЕПС 14 чел./час.);
- тренажерный зал (ЕПС 36 чел./час.);
- зал единоборств 12,1м х 9,1м (ЕПС 16чел./час.);
- наличие раздевалок и душевых кабин;
- открытые спортивные плоскостные площадки с искусственным покрытием: мини-футбольная площадка (37м.х20м.), баскетбольная площадка (28м.х16м.), волейбольная площадка (28м.х16м.), футбольное поле (54м.х30м.), гимнастический городок (18м.х30м.), тренажерный городок (12м.х30м.), легкоатлетические беговые дорожки с покрытием "Рездор" (5х200м.; 4 полосы).

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса обучающихся, колледж заключает договора об возмездных оказаниях услуг на аренду части нежилых помещений с учреждениями Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и города Ханты-Мансийска по предоставлению спортивных объектов.

Медицинское обеспечение лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется специалистами отдела медицинского обеспечения спортивной подготовки колледжа, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, также обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий, проводимых согласно Единому календарному плану межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, Единому календарному плану окружных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа – Югры осуществляется в соответствии с Постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 7 октября 2022 года № 491-п «О порядке финансирования и нормах расходов средств на проведение официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включенных в календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа - Югры».

Обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «самбо» осуществляется в соответствии с приложениями № 10 – 11 ФССП по виду спорта «самбо» (приложения к Программе 2-3).

6.2. Кадровые условия:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

– профессиональным стандартам «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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023 регистрационный № 73442),

– 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 27.05.2019 № 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).

6.2.2. 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).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации. (п. 24 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)).

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. 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»
4. Приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
5. Приказ Минспорта России от 29.02.2024 № 214 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2020 № 892 «Об утверждении правил вида спорта «самбо»
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации»
11. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203)
12. Приказ Минтруда России от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442)
13. Приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.05.2022 № 68615)
14. Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 № 22054)
15. Приказ Министерства здравоохранения от 23 октября 2020 года № 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)»

16. Всероссийский реестр видов спорта

17. Устав автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»;

18. Приказ АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва» от 10.02.2023 № 124 «Об утверждении порядка разработки и утверждения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта автономного профессионального образовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»

Интернет ресурсы:

19. Сайт Министерства спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>

20. Сайт Независимой Национальной антидопинговой организации РУСАДА: <https://rusada.ru/>

21. Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

22. Сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>

23. Сайт «Всероссийской федерации самбо»: <https://sambo.ru/>

Приложения

Приложение № 1

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
|--|---|------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 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 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность | октябрь | Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | январь | Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления учебно-тренировочного процесса. |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

Приложение 2

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
|-------|--|-------------------|------------|
| 1. | Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2х3 м) | штук | 1 |
| 6. | Игла для накачивания мячей | штук | 5 |
| 7. | Канат для лазания | штук | 2 |
| 8. | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 9. | Ковер для самбо (11х11 м) | комплект | 1 |
| 10. | Кольца гимнастические | пар | 1 |
| 11. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 12. | Лонжа ручная | штук | 1 |
| 13. | Макет автомата | штук | 10 |
| 14. | Макет ножа | штук | 10 |
| 15. | Макет пистолета | штук | 10 |
| 16. | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см | комплект | 1 |
| 17. | Мат гимнастический | штук | 10 |
| 18. | Мешок боксерский | штук | 1 |
| 19. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 20. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 21. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 23. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 24. | Насос универсальный | штук | 1 |
| 25. | Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см) | штук | 10 |
| 26. | Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 27. | Резиновый амортизатор | штук | 10 |
| 28. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 29. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 32. | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук) | комплект | 1 |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 35. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая | комплект | 1 |
| 37. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Приложение 3

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Учебно-тренировочный этап (этап углубленной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Ботинки для самбо | пар | на обучающегося | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Куртка для самбо с поясом (красная и синяя) | комплект | на обучающегося | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на обучающегося | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 | 4 | 0,25 |
| 4. | Шорты для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 3 | 0,20 |
| 5. | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 6. | Шлем для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Перчатки для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Костюм спортивный (тренировочный) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета) | комплект | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |