Подписано цифровой подписью: АНО ЦСП "ДИНАМО"
DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: 125212, г. Москва, Ленинградское шоссе, д.39, стр.53, помещение 214, этаж 2
Дата: 17 Июнь 2026 г. 15:03:47

УТВЕРЖДЕНО
приказом АНО ЦСП «Динамо»
от 19.01.2026 № ЦСП/8

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ МГО ВФСО «ДИНАМО»
(АНО ЦСП «Динамо»)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта

САМБО

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 04.12.2025 № 1083

г. Москва

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 04.12.2025 № 1083 [1] (далее – ФССП).

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

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Самбо	079 000 1 5 1 1 Я

Осуществляется спортивная подготовка по самбо на следующих этапах спортивной подготовки:

1) учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
2) совершенствовании спортивного мастерства;
3) высшего спортивного мастерства.

Непрерывный процесс подготовки обучающихся обеспечивается путем реализации Программы спортивной подготовки с последовательным переводом с одного этапа спортивной подготовки на другой.

[1] (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2026, регистрационный № 85018).

II. Характеристика Программы

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

Таблица2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При зачислении возраст обучающихся, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Основной период формирования учебно-тренировочных групп: сентябрь-октябрь. Добор обучающихся проходит в течении года.

В одну учебно-тренировочную группу зачисляются обучающиеся, чья разница в возрасте не должно превышать двух лет.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до 3-х лет – третий, второй юношеские спортивные разряды;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет – первый юношеский спортивный разряд, третий, второй и первый спортивные разряды;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного разряда "мастер спорта России".

4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс в организации проводится в соответствии с расписанием. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется исходя из максимальных объемов допустимой нагрузки и часовой нормы учебно-тренировочной работы тренеров-преподавателей в соответствии с объемом Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

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

Расписание занятий в группах составляется тренерами-преподавателями и утверждается Генеральным директором организации с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, загрузки в общеобразовательных школах и возможностей использования спортивных сооружений.

5. Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при освоении Программы: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия:

групповые, индивидуальные, смешанные. Занятия делятся на теоретические (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований) и практические.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В общий часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся УТМ. Направленность, содержание и продолжительность определена в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

УТМ организуются на базе спортивных объектов города Москвы или в других регионах при наличии необходимой спортивной базы.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ 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 соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	14	14	14
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.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам				
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования	

Спортивные соревнования

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Москвы и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (далее – учебный план), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Учебный план рассчитан на 52 недели, из которых 47 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях организации и дополнительно 5 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки и рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

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

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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».

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы с обучающимися ежегодно разрабатывается тренерским советом отделения единоборств и утверждается Генеральным директором организации.

Календарный план воспитательной работы
Отделение единоборств (бокс, кикбоксинг, дзюдо, самбо)

Таблица 7

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

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

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на

информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Примерный план антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net
	Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта ответственный за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net
	Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта ответственный за антидопинговое обеспечение

9. Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы Учебно –тренировочного этапа (ЭСС) (все периоды)				
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист

Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

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

С целью наблюдения за здоровьем обучающихся, а также их допуска к соревнованиям организацией осуществляется контроль за прохождением медицинских осмотров на всех этапах спортивной подготовки:

- углубленное медицинское обследование: на учебно-тренировочных этапах один раз в год; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не менее двух раз в год;
- контроль за периодическими медицинскими осмотрами, связанными с полученными травмами.

Тренеры-преподаватели визуально отслеживают текущее самочувствие обучающихся, отстраняя обучающегося от учебно-тренировочного занятия при обнаружении признаков нездоровья или травм. Методом опроса тренер-преподаватель определяет период ночного сна (пассивный отдых) занимающегося, оптимальный для восстановления.

В качестве активного отдыха и восстановления учебно-тренировочные занятия по специальной физической подготовке или общей физической подготовке заменяются игровыми, рекомендуется посещение бани и сауны.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Психолого-педагогическое и медико-биологические средства: Упражнения на растяжение; Разминка; Массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; Психорегуляция мобилизирующей направленности; Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный; Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренеры, врач по спортивной медицине

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «самбо»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «самбо»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

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

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «самбо»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

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

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки разрабатываются тренерским советом с учетом предлагаемых федеральным стандартом по виду спорта самбо и утверждаются Генеральным директором.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	10
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	–
2.7.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	7
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			28,0	32,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	31,0
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину). Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно	с	не более	
			26,0	31,0

4. Уровень спортивной квалификации		
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»
4.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	19
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,7	10,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10.10	12.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	7
2.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+11	+15
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	31
2.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	–
2.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	9
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18,0	20,0
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг, женского пола массой тела до 72 кг)				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.10
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	–
1.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	20
2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72 кг)				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,8	17,9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	12.25
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15.20	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	8
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	32
2.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	–
2.10.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	10
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	с	не более	
			18	20
3.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			15,0	18,3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
3.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастера спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

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

Этап подготовки	Год подготовки	Требования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 3 лет	Приемы в положении стоя: Броски руками — выведение из равновесия вертушкой, захватом одноименной пятки изнутри, боковой переворот, броски захватом ног; Броски ногами — передняя подножка с захватом пояса и руки, задняя подножка с захватом руки и ноги, задняя подножка на пятке, передняя подсечка под отставленную ногу, боковая подсечка с заведением на перекрест, задняя подсечка под выставленную ногу, подсечка изнутри с захватом руки и шеи, зацеп голенью снаружи, зацеп стопой снаружи садясь, отхват, через голову с упором голенью в бедро; Броски туловищем — через бедро с захватом руки и шеи, через спину с захватом руки под плечо, через грудь захватом одноименной руки и туловища с боку. Приемы в положении лежа: Переворачивания — захватом пояса снизу, захватом пояса сверху, захватом проймы (рывком, толчком); Удержания — сбоку с захватом туловища и руки, со стороны головы с захватом туловища, поперек с захватом рук, поперек с захватом разноименной ноги, верхом с захватом рук, со стороны ног с захватом руки и шеи; Болевые приемы — рычаг локтя захватом руки между ног, рычаг плеча сопернику, лежащему на груди, узел плеча от удержания поперек, ущемление бицепса захватом руки между ног, рычаг колена верхом на бедре спиной к сопернику, узел бедра от удержания верхом зацепляя ногу соперника ногой (можно с помощью рук), ущемление икроножной мышцы. Приемы самозащиты: Освобождение от захватов — за руку (руки), туловища (спереди и сзади), одежды; Удушающие приемы — предплечьем, отворотом (отворотами), ногами.
	Свыше 3 лет	Приемы в положении стоя: Броски руками — выведение из равновесия раскручивая соперника, обратным захватом пятки изнутри, передний переворот, обратным захватом двух ног; Броски ногами — передняя подножка с захватом ноги, задняя подножка под две ноги, броски зацепом голенью, изнутри одноименной ногой, броски зацепом стопой, снаружи из стойки, броски обвивом, захватом одноименной руки и туловища (пояса), броски подхватом под две ноги, упором стопой в живот, подсечка боковая при движении противника назад и при движении противника вперед, передняя подсечка с подшагиванием и отшагиванием, подсечка задняя зашагивая, подсечка изнутри с заведения, подсадом голенью изнутри;

		Броски туловищем — через бедро с захватом пояса через одноименное плечо, через спину с захватом руки и отворота, через грудь с захватом руки и туловища спереди. Приемы в положении лежа: Переворачивание, накладывая ногу на шею сопернику; Удержания — сбоку захватом рук, поперек захватом руки и шеи, поперек с захватом одноименной ноги, со стороны головы на коленях, верхом с захватом одной руки двумя руками, со стороны ног накатывая; Болевые приемы — рычаг локтя кувырком (вперед и назад) сопернику, стоящему на коленях и руках, узлы плеча от удержания забегая со стороны головы, ущемление бицепса ногами, рычаг колена в положении лежа обвивом разноименной ногой снаружи, узлы бедра руками после удержания поперек или со стороны головы. Приемы самозащиты: Сковывание (задержание) - под ручку рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину рывком, рычагом, нырком.
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничения	Приемы в положении стоя: Броски руками — выведение из равновесия ломком, захватом голени снаружи, задний переворот, захватом ног вынося ноги в сторону; Броски ногами — передняя подножка на пятке, задняя подножка с падением, передняя подножка с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи-сзади зашагивая, зацеп стопой с захватом одноименной руки и туловища сбоку, бросок обвивом садясь, подхват изнутри, через голову упором стопой в бедро, подсечка боковая при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками, передняя подсечка в колено, задняя подсечка под две ноги, подсечка изнутри при отступлении противника, броски подсадом бедром снаружи и изнутри; Броски туловищем — через бедро (боковое), через спину со скрестным захватом рук, через грудь с зашагиванием. Приемы в положении лежа: Переворачивания захватом отворотов с опрокидыванием на себя и переходом на удержание верхом с обратным захватом шеи; Удержания — сбоку обратное, со стороны головы с захватом отворотов из-под рук, поперек с захватом ноги и пояса, обратное поперек с захватом руки и ноги, верхом с зацепом ног, со стороны ног с захватом шеи рукой; Болевые приемы — рычаг локтя, подготовленный из стойки выбивая ногу соперника, узлы прямой и обратный с захватом рук между ног, рычаг колена после обвива, рычаг бедра, фиксируя одну ногу бедром и надавливая туловищем на другую, двойной узел ног. Приемы самозащиты: Защита от ударов руками и ногами: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямой. Ответные удары руками, ногами, головой.
	Без ограничения	Приемы в положении стоя: Броски руками — выведение из равновесия прыжком, обратным захватом пятки изнутри скручивая, мельница, захватом ног: раздельным захватом, разнохватом ног, сбрасывая назад; Броски ногами — боковая подножка на пятке, передняя подножка с колена, задняя подножка скрещивая руки соперника, зацеп голенью изнутри под одноименную ногу, зацеп стопой изнутри, обвив броском через грудь, обвив комбинированный с подхватом изнутри, подхват изнутри: в одноименную

		ногу, в разноименную ногу, подшагивая (прыжком), зашагивая, скручивая, через голову с захватом одноименной руки и туловища сбоку с упором голенью в бедро изнутри, подсечка боковая с падением, подсечка передняя в колено с падением, подсечка задняя под две ноги с падением после угрозы задней подножкой, подсечка изнутри при наступлении соперника, ножницы: под две ноги, под одну ногу; Броски туловищем через бедро (обратное), через спину (обратная), через грудь захватом шеи с плечом, через грудь обратным захватом туловища. Приемы в положении лежа: Перевороты, используя броски в партере (через голову, подножка на пятке, через грудь, и др.); Удержания — сбоку с обратным захватом рук, со стороны головы обратное, поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища, верхом с обвивом ног снаружи, со стороны ног обратное; Болевые приемы — рычаг локтя переходом их стойки прыжком, прямые и обратные узлы плеча ногами, переход на рычаг колена кувырком, рычаг бедра (бедер) сопернику стоящему на коленях и руках захватом бедра двумя руками и обвивая ногу ногами (растяжка), рычаг стопы. Приемы самозащиты: Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов.

14. Учебно-тематический план

Таблица

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	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		
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание	≈ 120	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.

	в спортивной деятельности			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Социальные функции спорта	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	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 восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее – «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

15. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с имеющимся финансированием и рекомендациями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», организация обеспечивает учебно-тренировочный процесс спортивным оборудованием, инвентарем.

16. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 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 27.05.2022, 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).

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

17. Информационно-методические условия реализации Программы

Виды информационных образовательных ресурсов

1. Сто уроков борьбы самбо. -М.: Физкультура и спорт, **2019**.
2. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, **2020**. - М.: Профит Стайл, 2017.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, **2018**.
4. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо,2016.
5. Сто уроков самбо/ под редакцией С.Е. Табаков - изд. 5-е, М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин- М. 2001
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003.