

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа олимпийского резерва»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»)

Согласовано
на заседании педагогического совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШОР»
Протокол №1 от «27» апреля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУДО г. Нижневартовска
«СШОР»
Р.Р. Куштанов
2023г.



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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 № 1245, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 № 1073

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства	5 лет

Авторы программы:
Воробьев В.В., Строкань И.Г.,
Мельникова А.А.

г. Нижневартовск, 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	19
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО».....	25
	4.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	26
	4.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	31
	4.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	39
	4.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	43
	4.5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 3-ГО И ВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	49
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	51
6.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	55
7.	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	75
8.	СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.....	75

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по самбо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 № 1073¹ (далее – ФССП).

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.

Основные задачи:

- привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий самбо;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях самбо;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение основ техники самбо,
- воспитание морально-волевых качеств личности.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	6
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки по годам обучения. На основании учебно-тренировочного плана Программы тренер-преподаватель разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются объем и интенсивность нагрузки.

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

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

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели для детей школьного возраста.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский