

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 от 24.11.2022 № 1073, (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 13.12.2022, регистрационный № 71495 (далее ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Самбо» - 0790001511Я

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Самбо	0790001511Я	Весовая категория 26 кг	0790611811 Д
			Весовая категория 29 кг	0790621811 Д
			Весовая категория 31 кг	0790631811 Ю
			Весовая категория 34 кг	0790011811 Н
			Весовая категория 35 кг	0790021811 Ю
			Весовая категория 37 кг	0790031811 Д
			Весовая категория 38 кг	0790041811 Н
			Весовая категория 40 кг	0790051811 Д
			Весовая категория 41 кг	0790061811 Д
			Весовая категория 42 кг	0790071811 Ю
			Весовая категория 43 кг	0790081811 Д
			Весовая категория 44 кг	0790091811 Д
			Весовая категория 46 кг	0790101811 Ю
			Весовая категория 47 кг	0790111811 Д
			Весовая категория 48 кг	0790121811 С
			Весовая категория 49 кг	0790651811 Ю
			Весовая категория 50 кг	0790131811 С
			Весовая категория 51 кг	0790141811 Д
			Весовая категория 52 кг	0790151811 Д
			Весовая категория 53 кг	0790661811 А
			Весовая категория 54 кг	0790161811 С
			Весовая категория 55 кг	0790171811 Н
			Весовая категория 56 кг	0790181811 С
			Весовая категория 57 кг	0790191811 А
			Весовая категория 58 кг	0790671811 А
			Весовая категория 59 кг	0790201811 С
			Весовая категория 60 кг	0790211811 С
			Весовая категория 62 кг	0790221811 А
Весовая категория 64 кг	0790231811 Я			
Весовая категория 65 кг	0790241811 С			
Весовая категория 66 кг	0790261811 Ю			
Весовая категория 68 кг	0790271811 Я			
Весовая категория 70 кг	0790281811 Н			
Весовая категория 71 кг	0790301811 А			
Весовая категория 72 кг	0790321811 С			

**Цель программы:** Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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 «футбол».

#### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек, Минимальная /максимальная)
Этап начальной подготовки	3	10-18	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12-18	6/12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14-18	2/4

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей Организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – не более двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

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

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек, Минимальная /максимальная)
Этап начальной подготовки	3	10-18	12/24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12-18	6/12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14-18	2/4

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

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Образовательный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочный процесс организуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).