

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Свердловской области спортивная школа олимпийского резерва по самбо и дзюдо  
(ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо)**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО САМБО И ДЗЮДО**

**Подписано:  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО САМБО И ДЗЮДО**

**УТВЕРЖДЕНА**  
**Приказом директора**  
**ГАУ ДО СО СШОР**  
**по самбо и дзюдо**  
**от 27.08.2024 № 93-3/ос**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Екатеринбург  
2024 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                                                                                               |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | Общие положения.....                                                                                                                                                                          | 3  |
| 2.   | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».....                                                                                     | 5  |
| 2.1  | Срок реализации этапа начальной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на указанном этапе спортивной подготовки.....                                           | 8  |
| 2.2  | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на начальном этапе спортивной подготовки.....                                                     | 10 |
| 2.3  | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на начальном этапе спортивной подготовки.....       | 11 |
| 2.4  | Годовой учебно-тренировочной план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки... | 14 |
| 2.5  | Календарный план воспитательной работы.....                                                                                                                                                   | 16 |
| 2.6  | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                                                                                         | 17 |
| 2.7  | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                               | 21 |
| 3.   | Система контроля.....                                                                                                                                                                         | 24 |
| 3.1  | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....             | 24 |
| 3.2  | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».....                                                                        | 25 |
| 3.3  | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....                         | 25 |
| 4.   | Рабочая программа по виду спорта «самбо».....                                                                                                                                                 | 32 |
| 5.   | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».....                                                                                 | 42 |
| 5.1. | Материально-технические условия.....                                                                                                                                                          | 42 |
| 5.2  | Кадровые условия.....                                                                                                                                                                         | 44 |
| 5.3  | Информационно-методические условия.....                                                                                                                                                       | 45 |
| 5.4  | Список литературы.....                                                                                                                                                                        | 47 |

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «самбо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073.

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.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, разработанная и реализуемая ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка предполагает целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психологическую стороны подготовки спортсмена.

Спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

Обучающийся - физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо реализует программу на бюджетной основе в рамках установленного государственного задания.

Программа составлена с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» и в соответствии с нормативными правовыми документами:

Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 214 «Об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – федеральный стандарт спортивной подготовки);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1245 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;

организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо» ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач на всех этапах спортивной подготовки:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапу начальной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Цели обучения на начальном этапе спортивной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой 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;

укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольно-переводных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками на этапе начальной подготовки.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

Самбо является уникальным отечественным единоборством, популярным во всем мире. Самбо - это оригинальная система физического и духовного воспитания человека, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Самбо - это наука обороны, а не нападения.

Самбо представляет собой ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств.

В настоящее время выделяют три дисциплины в виде спорта «самбо»:

спортивное самбо;

боевое самбо;

пляжное самбо.

Во Всероссийском реестре видов спорта (далее – ВРВС) номер-код вида спорта «самбо» - 079 000 1511 Я

Каждая спортивная дисциплина в виде спорта «самбо», имеет номер-код во ВРВС:

| Спортивная дисциплина   | Номер-код дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|-------------------------|----------------------|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 26 кг | 079                  | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 29 кг | 079                  | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 31 кг | 079                  | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 34 кг | 079                  | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 35 кг | 079                  | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 37 кг | 079                  | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |

|                          |     |     |   |   |   |   |   |
|--------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 38 кг  | 079 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 40 кг  | 079 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 41 кг  | 079 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 42 кг  | 079 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 43 кг  | 079 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 44 кг  | 079 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 46 кг  | 079 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 47 кг  | 079 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 48 кг  | 079 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 49 кг  | 079 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 50 кг  | 079 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 51 кг  | 079 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 52 кг  | 079 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 53 кг  | 079 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 54 кг  | 079 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 55 кг  | 079 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 55+ кг | 079 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 56 кг  | 079 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 57 кг  | 079 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 58 кг  | 079 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 59 кг  | 079 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 60 кг  | 079 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 62 кг  | 079 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 64 кг  | 079 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65 кг  | 079 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 65+ кг | 079 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 66 кг  | 079 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 68 кг  | 079 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 70 кг  | 079 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 70+ кг | 079 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 71 кг  | 079 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 71+ кг | 079 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 72 кг  | 079 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| весовая категория 72+ кг | 079 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 74 кг  | 079 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 75 кг  | 079 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 75+ кг | 079 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |

|                             |     |     |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 78 кг     | 079 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 79 кг     | 079 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 80 кг     | 079 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 80+ кг    | 079 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81 кг     | 079 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 82 кг     | 079 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 84 кг     | 079 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 84+ кг    | 079 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 87 кг     | 079 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 87+ кг    | 079 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 88 кг     | 079 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 88+ кг    | 079 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90 кг     | 079 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 98 кг     | 079 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 98+ кг    | 079 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 100 кг    | 079 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 100+ кг   | 079 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| командные соревнования      | 079 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| абсолютная категория        | 079 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| демонстрационное самбо      | 079 | 093 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| БС весовая категория 46 кг  | 079 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| БС весовая категория 48 кг  | 079 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| БС весовая категория 49 кг  | 079 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| БС весовая категория 52 кг  | 079 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 53 кг  | 079 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 57 кг  | 079 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 58 кг  | 079 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 62 кг  | 079 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 64 кг  | 079 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 68 кг  | 079 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 71 кг  | 079 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 74 кг  | 079 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 79 кг  | 079 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 82 кг  | 079 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 88 кг  | 079 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 88+ кг | 079 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| БС весовая категория 90 кг  | 079 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

|                                          |     |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| БС весовая категория 98 кг               | 079 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 98+ кг              | 079 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 100 кг              | 079 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС весовая категория 100+ кг             | 079 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| БС абсолютная категория                  | 079 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| пляжное самбо - весовая категория 50 кг  | 079 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| пляжное самбо - весовая категория 58 кг  | 079 | 086 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| пляжное самбо - весовая категория 59 кг  | 079 | 087 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| пляжное самбо - весовая категория 71 кг  | 079 | 088 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| пляжное самбо - весовая категория 72 кг  | 079 | 089 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| пляжное самбо - весовая категория 72+ кг | 079 | 090 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| пляжное самбо - весовая категория 88 кг  | 079 | 091 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| пляжное самбо - весовая категория 88+ кг | 079 | 092 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |

## 2.1 Срок реализации этапа начальной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на указанном этапе спортивной подготовки

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

При этом при комплектовании учебно- тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

## Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе начальной подготовки

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки                        | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»      |                                              |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                          | 3                                            | 10                                                             | 12                      |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                              |                                                                |                         |
| Этап начальной подготовки                          | 3                                            | 7                                                              | 12                      |

Срок реализации Программы – 3 года.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности и не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Особенности комплектования учебно-тренировочных групп в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта «самбо» и этапам спортивной подготовки с учетом:

- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «самбо».

Лица, проходящие спортивную подготовку и не выполнившие требования необходимы для зачисления на следующий этап спортивной подготовки, на следующий год не переводятся.

2) допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, при этом максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;

3) в случаях формирования учебно-тренировочных групп с численностью, превышающей двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки, в исключительных случаях допускается формирование учебно-тренировочных групп с численностью больше максимальной наполняемости, при условии обеспечения соблюдения требований по техники безопасности и единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

4) зачисление, перевод и отчисление из состава обучающихся оформляется приказом директора;

5) спортсмены ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо могут быть переданы от одного тренера-преподавателя к другому на основании приказа директора;

6) отдельные спортсмены, осваивающие в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, выполнившие требования, установленные Программой и федеральным стандартом спортивной подготовки, но не достигшие возраста, установленного требованиями для перевода в учебно-тренировочную группу следующего этапа спортивной подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены на следующий год раньше срока по решению педагогического (тренировочного) совета ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо.

7) возможен перевод обучающихся из других учреждений на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном учреждении.

## Требования к количественному и качественному составу групп на этапе начальной подготовки по годам

Таблица 2

| Этапы спортивной подготовки                        | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) | Требования                         |                                                                       |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                              |                                                                            |                         | начало этапа спортивной подготовки | окончание этапа спортивной подготовки                                 |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                              |                                                                            |                         |                                    |                                                                       |
| Этап начальной подготовки                          | 1                                            | 7                                                                          | 12                      | выполнение нормативов              | выполнение нормативов, сдача теоретического теста                     |
|                                                    | 2                                            | 8                                                                          | 12                      | выполнение нормативов              | выполнение нормативов, сдача теоретического теста                     |
|                                                    | 3                                            | 9                                                                          | 12                      | выполнение нормативов              | выполнение нормативов, сдача теоретического теста                     |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»      |                                              |                                                                            |                         |                                    |                                                                       |
| Этап начальной подготовки                          | 1                                            | 10                                                                         | 12                      | выполнение нормативов              | выполнение нормативов, сдача теоретического теста                     |
|                                                    | 2                                            | 11                                                                         | 12                      | выполнение нормативов              | выполнение нормативов, сдача теоретического теста                     |
|                                                    | 3                                            | 12                                                                         | 12                      | выполнение нормативов              | выполнение нормативов, юношеских разрядов, сдача теоретического теста |

### 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на начальном этапе спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого года обучения имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 3

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |
|------------------------------|------------------------------------|------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            |
|                              | До года                            | Свыше года |
| Количество часов в неделю    | 4,5 - 6                            | 6          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312        |

### 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на начальном этапе спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки – двух часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Классификация учебно-тренировочных занятий по форме их организации.

| Форма организации учебно-тренировочного занятия | Описание учебно-тренировочного занятия                                  | Преимущества формы учебно-тренировочного занятия                                                               |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповая                                       | Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану | Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства       |
| Индивидуальная                                  | Запрограммированная, выполняется под руководством тренера               | Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники |
|                                                 | Запрограммированная, выполняется спортсменами самостоятельно            | Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное для спортсмена время.                        |
|                                                 | Свободная или почти свободная без строгого плана                        | Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.                            |
| Смешанная                                       | Комбинация двух предыдущих организационных форм                         | Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм                  |

Учебно-тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач по формированию личности спортсмена.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия) - организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, функциональная подготовка организма спортсмена к выполнению нагрузок, обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке.

Основная часть (примерно 65-70% занятия) - изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие физических качеств, выполнение заданного объема подготовки, психологическая подготовка, вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия) - снятие напряжения, раскрепощение мышц, нормализация функционального состояния всех систем организма спортсмена, психическое стимулирование (завершение занятий на фоне положительных эмоций), педагогическое заключение (краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения).

В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. На этапе начальной подготовки используют прямолинейно-восходящую форму, обеспечивающую поступательное втягивание в нагрузку и планомерное повышение подготовленности занимающихся.

В целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо применяется проведение учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы. Основанием для перевода обучающихся на самостоятельную работу является:

период очередного отпуска тренера-преподавателя;

отсутствие возможности замещения другим тренером-преподавателем в период учебного отпуска тренера-преподавателя, отпуска без сохранения заработной платы, нахождения в служебной командировке, больничном листе, и др.;

объявленный карантин.

Порядок организации самостоятельной работы определен в Положении о порядке организации учебно-тренировочных занятий в форме самостоятельной работы ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо.

## 2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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) |
| 1. Специальные тренировочные мероприятия |                                                        |                                                                           |
| 1.1.                                     | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |

### 3. Участие в спортивных соревнованиях.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

контрольные соревнования - проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо;

отборочные соревнования - проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации;

основные соревнования - проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Участие в спортивных соревнованиях, предусмотрено настоящей Программой начиная с первого года обучения.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе

в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **Объем соревновательной деятельности на этапе начальной подготовки**

Таблица 5

| Виды соревнований                                  | Этапы и годы спортивной подготовки |            |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------|
|                                                    | Этап начальной подготовки          |            |
|                                                    | До года                            | Свыше года |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»      |                                    |            |
| Контрольные                                        | 1                                  | 1          |
| Отборочные                                         | -                                  | 1          |
| Основные                                           | -                                  | 1          |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                    |            |
| Контрольные                                        | 2                                  | 2          |
| Отборочные                                         | -                                  | -          |
| Основные                                           | -                                  | -          |

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года с учетом сроков спортивного сезона в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

На этапах ССМ и ВСМ может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

**Примерное соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки**

Таблица 6

| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                 | Этапы и годы спортивной подготовки |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|
|                                                                                               | Этап начальной подготовки          |            |
|                                                                                               | До года                            | Свыше года |
| Общая физическая подготовка (%)                                                               | 30-38                              | 30-38      |
| Специальная физическая подготовка (%)                                                         | 13-15                              | 13-15      |
| Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -                                  | 0-3        |
| Техническая подготовка (%)                                                                    | 30-38                              | 30-38      |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 10-12                              | 10-12      |
| Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | 1-2                                | 1-2        |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                                | 1-2        |

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

### Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

| №<br>п/п | Вид подготовки                               | Этапы и годы подготовки    |     |            |
|----------|----------------------------------------------|----------------------------|-----|------------|
|          |                                              | Этап начальной подготовки  |     |            |
|          |                                              | До года                    |     | Свыше года |
|          |                                              | Недельная нагрузка в часах |     |            |
|          |                                              | 4,5                        | 6   | 6          |
| 1.       | Общая физическая подготовка                  | 89                         | 119 | 103        |
| 2.       | Специальная физическая подготовка            | 30                         | 41  | 47         |
| 3.       | Техническая подготовка                       | 82                         | 109 | 109        |
| 4.       | Тактическая подготовка                       | 9                          | 11  | 13         |
| 5.       | Теоретическая подготовка                     | 8,5                        | 11  | 12         |
| 6.       | Психологическая подготовка                   | 8,5                        | 12  | 13         |
| 7.       | Аттестация                                   | 3                          | 3   | 3          |
| 8.       | Восстановительные мероприятия                | 1                          | 1,5 | 1,5        |
| 9.       | Медицинское обследование                     | 1                          | 1,5 | 1,5        |
| 10.      | Инструкторская и судейская практика          | 2                          | 3   | 3          |
| 11.      | Участие в спортивных соревнованиях           | -                          | -   | 6          |
| 12.      | ВСЕГО в год (час)                            | 234                        | 312 | 312        |
| 13.      | В том числе самостоятельная подготовка (час) | 24                         | 31  | 31         |

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа реализуется через беседы, диспуты, встречи, семинары в соответствии с планом на учебно-тренировочный год.

Задачи воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;  
воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;  
привитие навыков здорового образа жизни;  
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

Таблица 8

| № п/п | Направление работы                                                                                                                   | Мероприятия                                                                                                                                                                                | Срок проведения                                                             |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                            | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни                                                      | в течении года                                                              |
| 2     | Режим питания и отдыха                                                                                                               | формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима;<br>восстановительных мероприятий после тренировки;<br>оптимального питания;<br>профилактика переутомлений и травм | в течение года<br>в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий |
| 3     | Безопасная жизнедеятельность                                                                                                         | Инструктаж по технике безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортивных объектах»                                                                                          | январь, сентябрь                                                            |
| 4     | Профилактика безопасности детства                                                                                                    | Проведение бесед с обучающимися на темы:<br>правила дорожного движения;<br>правила поведения на воде, в лесу;<br>правила противопожарной безопасности                                      | май, декабрь                                                                |
| 5     | Профилактика вредных привычек                                                                                                        | Проведение профилактических бесед с обучающимися о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании; о вреде табакокурения, алкоголизма                                                | в течение года<br>в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий |
| 6     | Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные                                                        | в течение года<br>в соответствии с расписанием учебно-                      |

|   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|   | (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите | мероприятия, определяемые ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях                                                                                                                        | тренировочных занятий                                                    |
| 7 | Развитие творческого мышления у обучающихся                     | Проведение досуговых и культурно массовых мероприятий с обучающимися и родителями: конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок.<br>Проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся | в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий |

## 2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. План мероприятий утверждается ежегодно.

В соответствии с подпунктами 4, 5 пункта 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, 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 под роспись 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;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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.

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. **Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще;

анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;

не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Таблица 9

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                             | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий*                                                                                                                                                 |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальная подготовка       | Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами | январь           | инструктаж проводит специалист ответственный за антидопинговое обеспечение в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо                                                                            |
|                            | Теоретическое занятие «Движение Fair Play в мире»                                                              | 1 раз в год      | честная борьба, нечестная борьба, в чем их разница. Почему следует соревноваться честно?                                                                                                |
|                            | Теоретическое занятие «Почему допинг запрещен в спорте»                                                        | 1 раз в год      | вред, который допинг наносит духу спорта и организму спортсменов (последствия применения запрещенных субстанций и/или методов). Обязанности спортсмена соблюдать антидопинговые правила |
|                            | Весёлые старты «Честная игра»                                                                                  | 1-2 раза в год   | составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, использование методических материалов                                                                      |
|                            | Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»                                                          | 1 раз в год      | согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                     |
|                            | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                 |                  | научить родителей (законных представителей) юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке                                                                |

|  |                                                                                        |                |                                                                                                                                             |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                        |                | препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>                 |
|  | Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                | по назначению  | проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе                                                                           |
|  | Онлайн обучение на сайте РУСАДА*                                                       | 1 раз в год    | прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                       |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | включить в повестку дня родительского собрания вопрос формирования антидопинговой культуры. Использовать памятки для родителей              |
|  | Семинар для тренеров                                                                   | 1-2 раза в год | семинар проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

\*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс «Ценности спорта».

## 2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ Минздрава России № 1144н) медицинский допуск к занятиям спортом осуществляется учреждениями практического здравоохранения на основании результатов ежегодных профилактических осмотров (диспансеризаций) детей и подростков, установленных на основании их группы здоровья.

Медицинские требования к лицам, занимающимся спортом на этапе начальной подготовки определены программами медицинских осмотров лиц, занимающихся

физической культурой и спортом, в соответствии с приложением № 1 к приказу Минздрава России № 1144н.

**Программа медицинского осмотра спортсменов по виду спорта «самбо»**

Таблица 10

| Категория контингента (этапы подготовки)         | Кратность проведения | Врачи специалисты                                                                  | Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Примечание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лица, занимающиеся на этапе начальной подготовки | 1 раз в 12 месяцев   | Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья. | Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России                                                                                                                                                                                                                                                                             | По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра |
|                                                  |                      | Врач по спортивной медицине                                                        | Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья (согласно раздела II настоящего приложения, графы «тренировочный этап»). Определение допуска к занятиям |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                  |                      | Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы               | Антропометрия<br>Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы).                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|--|--|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | здоровья) | Электрокардиография<br>Эхокардиографическое<br>исследование<br>по медицинским<br>показаниям<br>СтрессЭхоКГ<br>(под нагрузкой)<br>по медицинским<br>показаниям<br>Оценка<br>реакции организма<br>на физическую<br>нагрузку<br>с целью выявления<br>жизнеугрожающих<br>состояний<br>и имеющихся<br>патологических<br>изменений<br>Определение допуска<br>к занятиям |  |
|--|--|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее одного раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры обучающихся проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Средства восстановления подразделяются на три группы:

педагогические;

психологические;

медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится:

соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;

рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;

переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

правильное сочетание работы и отдыха;

рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха в отдельном микроцикле.

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;

правильный выбор мест тренировки.

К психологическим средствам восстановления относятся:

создание положительного эмоционального фона тренировки;

переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия

психологическая мышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

внушение;

психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления (гигиенические средства):

водные процедуры закаливающего характера;

душ, теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

тренировочные занятия в благоприятное время суток.

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Таблица 11

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия                                                           | Сроки проведения                                        |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Медицинские осмотры при поступлении в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо | при определении допуска к занятиям видом спорта «самбо» |
|                            | Предварительные медицинские осмотры                                   | при определении допуска к мероприятиям                  |
|                            | Периодические медицинские осмотры                                     | 1 раз в 12 месяцев                                      |
|                            | Этапные и текущие медицинские обследования                            | в течение года                                          |
|                            | Применение медико-биологических средств                               | В течение года                                          |
|                            | Применение педагогических средств                                     | В течение года                                          |
|                            | Применение психологических средств                                    | В течение года                                          |

## **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте в том числе о виде спорта «самбо»;

формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «самбо»;

повышать уровень физической подготовленности через всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «весовая категория»;

укрепить здоровье.

### **3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО СО СШОР по самбо дзюдо, на основе разработанных контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится не реже одного раза в год.

Целью аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам программы после каждого этапа (периода) для перевода на последующий этап (период) спортивной подготовки и включает:

выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, основанных на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки;

выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего этапа начальной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо и приказом директора ежегодно.

Результаты аттестации оформляются протоколом и хранятся в отделе спортивной подготовки ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо.

Приём контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

### **3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

Таблица 12

| №<br>п/п | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив |                   |         |                   |
|----------|------------|----------------------|----------|-------------------|---------|-------------------|
|          |            |                      | мальчики | уровень<br>оценки | девочки | уровень<br>оценки |

|                                                                                                                         |                                                                                      |                   |                              |             |                              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|
|                                                                                                                         |                                                                                      |                   |                              | (баллы)     |                              | (баллы)     |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br/>«весовая категория» до года обучения</b>      |                                                                                      |                   |                              |             |                              |             |
| 1.1                                                                                                                     | Бег на 30 м                                                                          | сек               | 6,0 и менее<br>6,1<br>6,2    | 5<br>4<br>3 | 6,2 и менее<br>6,3<br>6,4    | 5<br>4<br>3 |
| 1.2                                                                                                                     | Бег на 1000 м                                                                        | мин, сек          | 6.8 и менее<br>6.9<br>6.10   | 5<br>4<br>3 | 6.28 и менее<br>6.29<br>6.30 | 5<br>4<br>3 |
| 1.3                                                                                                                     | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                | +4 и более<br>+3<br>+2       | 5<br>4<br>3 | +5 и более<br>+4<br>+3       | 5<br>4<br>3 |
| 1.4                                                                                                                     | Челночный бег 3×10 м                                                                 | сек               | 9,4 и менее<br>9,5<br>9,6    | 5<br>4<br>3 | 9,7 и менее<br>9,8<br>9,9    | 5<br>4<br>3 |
| 1.5                                                                                                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                | 132 и более<br>131<br>130    | 5<br>4<br>3 | 122 и более<br>121<br>120    | 5<br>4<br>3 |
| 1.6                                                                                                                     | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз | 12 и более<br>11<br>10       | 5<br>4<br>3 | 7 и более<br>6<br>5          | 5<br>4<br>3 |
| 1.7                                                                                                                     | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>90 см                              | количество<br>раз | 4 и более<br>3<br>2          | 5<br>4<br>3 | -                            | -           |
| 1.8                                                                                                                     | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см                          | количество<br>раз | -                            | -           | 9 и более<br>8<br>7          | 5<br>4<br>3 |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br/>«весовая категория» второго года обучения</b> |                                                                                      |                   |                              |             |                              |             |
| 2,1                                                                                                                     | Бег на 30 м                                                                          | сек               | 5,5 и менее<br>5,6<br>5,7    | 5<br>4<br>3 | 5,8 и менее<br>5,9<br>6,0    | 5<br>4<br>3 |
| 2.2                                                                                                                     | Бег на 1500 м                                                                        | мин, сек          | 8.18 и менее<br>8.19<br>8.20 | 5<br>4<br>3 | 8.53 и менее<br>8.54<br>8.55 | 5<br>4<br>3 |
| 2.3                                                                                                                     | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                | +5 и более<br>+4<br>+3       | 5<br>4<br>3 | +6 и более<br>+5<br>+4       | 5<br>4<br>3 |
| 2.4                                                                                                                     | Челночный бег 3×10 м                                                                 | сек               | 8,8 и менее<br>8,9<br>9,0    | 5<br>4<br>3 | 9,2 и менее<br>9,3<br>9,4    | 5<br>4<br>3 |
| 2.5                                                                                                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                | 152 и более<br>151<br>150    | 5<br>4<br>3 | 137 и более<br>136<br>135    | 5<br>4<br>3 |

|                                                                                                                      |                                                                             |                |                              |             |                              |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|
| 2.6                                                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 15 и более<br>14<br>13       | 5<br>4<br>3 | 9 и более<br>8<br>7          | 5<br>4<br>3 |
| 2.7                                                                                                                  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | 5 и более<br>4<br>3          | 5<br>4<br>3 | -                            | -           |
| 2.8                                                                                                                  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | -                            | -           | 11 и более<br>10<br>9        | 5<br>4<br>3 |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» третьего года обучения</b> |                                                                             |                |                              |             |                              |             |
|                                                                                                                      | Бег на 30 м                                                                 | сек            | 5,1 и менее<br>5,2<br>5,3    | 5<br>4<br>3 | 5,45 и менее<br>5,6<br>5,7   | 5<br>4<br>3 |
|                                                                                                                      | Бег на 1500 м                                                               | мин, сек       | 8.15 и менее<br>8.16<br>8.17 | 5<br>4<br>3 | 8.38 и менее<br>8.39<br>8.40 | 5<br>4<br>3 |
|                                                                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | +6 и более<br>+5<br>+4       | 5<br>4<br>3 | +7 и более<br>+6<br>+5       | 5<br>4<br>3 |
|                                                                                                                      | Челночный бег 3×10 м                                                        | сек            | 8,6 и менее<br>8,7<br>8,8    | 5<br>4<br>3 | 9,0 и менее<br>9,1<br>9,2    | 5<br>4<br>3 |
|                                                                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | 157 и более<br>156<br>155    | 5<br>4<br>3 | 142 и более<br>141<br>140    | 5<br>4<br>3 |
|                                                                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 17 и более<br>16<br>15       | 5<br>4<br>3 | 10 и более<br>9<br>8         | 5<br>4<br>3 |
|                                                                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | 5 и более<br>4<br>3          | 5<br>4<br>3 | -                            | -           |
|                                                                                                                      | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | -                            | -           | 12 и более<br>11<br>10       | 5<br>4<br>3 |
| <b>4. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» до года обучения</b>  |                                                                             |                |                              |             |                              |             |
| 3.1                                                                                                                  | Бег на 30 м                                                                 | сек            | 6,7 и менее<br>6,8<br>6,9    | 5<br>4<br>3 | 6,9 и менее<br>7,0<br>7,1    | 5<br>4<br>3 |
| 3.2                                                                                                                  | Смешанное передвижение на 1000 м                                            | мин, сек       | 7,8 и менее<br>7,7<br>7,6    | 5<br>4<br>3 | 7,33 и менее<br>7,34<br>7,35 | 5<br>4<br>3 |

|     |                                                                             |     |                              |             |                              |             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|
| 3.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | +3 и более<br>+2<br>+1       | 5<br>4<br>3 | +5 и более<br>+4<br>+3       | 5<br>4<br>3 |
| 3.4 | Челночный бег 3×10 м                                                        | сек | 10,1 и менее<br>10,2<br>10,3 | 5<br>4<br>3 | 10,4 и менее<br>10,5<br>10,6 | 5<br>4<br>3 |
| 3.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | 112 и более<br>111<br>110    | 5<br>4<br>3 | 107 и более<br>106<br>105    | 5<br>4<br>3 |

**5. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» свыше года обучения**

|     |                                                                             |     |                              |             |                              |             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|
| 3.1 | Бег на 30 м                                                                 | сек | 6,5 и менее<br>6,6<br>6,7    | 5<br>4<br>3 | 6,6 и менее<br>6,7<br>6,8    | 5<br>4<br>3 |
| 3.2 | Смешанное передвижение на 1000 м                                            | сек | 6,38 и менее<br>6,39<br>6,40 | 5<br>4<br>3 | 7,03 и менее<br>7,04<br>7,05 | 5<br>4<br>3 |
| 3.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см  | +5 и более<br>+4<br>+3       | 5<br>4<br>3 | +7 и более<br>+6<br>+5       | 5<br>4<br>3 |
| 3.4 | Челночный бег 3×10 м                                                        | сек | 9,8 и менее<br>9,9<br>10,0   | 5<br>4<br>3 | 10,2 и менее<br>10,3<br>10,4 | 5<br>4<br>3 |
| 3.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см  | 122 и более<br>121<br>120    | 5<br>4<br>3 | 117 и более<br>116<br>115    | 5<br>4<br>3 |

**6. Теоретическое тестирование**

|     |          |                       |  |  |                  |   |
|-----|----------|-----------------------|--|--|------------------|---|
| 6.1 | НП 1,2,3 | ответить на 3 вопроса |  |  | правильный ответ | 1 |
|-----|----------|-----------------------|--|--|------------------|---|

Теоретическое тестирование (не проводится при зачислении)

Каждый выполненный норматив оценивается по бальной системе:

норма – 3 балла;

свыше нормы – более 3 баллов;

ниже нормы – не оценивается.

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «весовая категория» включают выполнение 7 упражнений. По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 21 балла. Не допускается зачисление поступающих не выполнивших один и более нормативов. При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнивших наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «подтягивание из виса на высокой перекладине» - для мальчиков, «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» - для девочек.

квалификации. Не допускается перевод на следующий год занимающихся не выполнивших один и более нормативов.

Для выполнения требований для перевода на следующий год обучения в спортивной дисциплине «демонстрационное самбо» необходимо: выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее 15, за теоретическое тестирование набрать не менее 3 баллов, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации.

Перевод на следующий год обучения в рамках этапа спортивной подготовки осуществляется по результатам аттестации, включающую в себя:

- наличие медицинского допуска к освоению программы;
- сдачу контрольно-переводных нормативов, теоретического тестирования;
- результаты участия в контрольном / отборочном / основном соревнованиях;
- выполнение квалификационных требований.

### Описание выполнения упражнений

Таблица 13

| № п/п | Наименование упражнения                                                     | Описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)                     | упражнение выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение. Результат: количество раз                                                                                                                                                                                                    |
| 2.    | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)                   | исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется на ровной площадке. Результат: количество раз                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.    | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + » |
| 4.    | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м                               | метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          | <p>спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы). При выполнении упражнения выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ »</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м            | <p>метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Спортсмену предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Исходное положение - стойка ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом. Спортсмен выполняющий метание левой рукой выполняет то же упражнение с другой ноги и руки. Запрещается заступать за линию метания</p> |
| 5. | Челночный бег 3×10 м                                     | <p>упражнение проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Марш» (с одновременным включением секундомера) спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться линии рукой, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Результат: учитывают время выполнения задания от команды «Марш» до пересечения линии финиша. Рекомендуется осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека</p>                                                                                                                                                                                                                   |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | <p>упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|     |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                             | согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Упражнение выполняется парно. Поочередно один из спортсменов выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища                                                                                                            |
| 7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | упражнение выполняется на ровной площадке. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится рулеткой по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Спортсмену предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат |
| 8.  | Бег на 1000, 1500 м                         | бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 9.  | Бег на 30 м                                 | бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Испытание выполняется из положения высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10. | Смешанное передвижение 1000 м               | смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

### Список вопросов для проведения теоретического тестирования

| Этап спортивной подготовки | Вопрос                                                   | Варианты ответов                                                  | Критерии оценки           |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| НП 1                       | В каком году возникло самбо?                             | 1) 1902<br>2) 1914<br>3) <b>1938</b>                              | правильный ответ – 1 балл |
|                            | Талисманом самбо является?                               | 1) <b>тигр</b><br>2) лев<br>3) медведь                            | правильный ответ – 1 балл |
|                            | Какая из этих дисциплин <u>не относится</u> к самбо?     | 1) боевое самбо<br>2) <b>игровое самбо</b><br>3) спортивное самбо | правильный ответ – 1 балл |
| НП 2                       | Сколько минут составляет время схватки на соревнованиях? | 1) 2-3 минуты<br>2) <b>3-5 минут</b><br>3) 7-10 минут             | правильный ответ – 1 балл |

|      |                                                                                   |                                                                                                     |                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|      | В спортивном самбо <u>не разрешается проводить</u> атакующие и защитные действия? | 1) броски<br>2) удары<br>3) удержания                                                               | правильный ответ – 1 балл |
|      | В какой стране возникло самбо?                                                    | 1) Япония<br>2) Бразилия<br>3) СССР                                                                 | правильный ответ – 1 балл |
| НП 3 | Перед началом схватки первым вызывают спортсмена:                                 | 1) <b>в красной форме</b><br>2) в синей форме<br>3) по начальной букве в фамилии согласно алфавиту  | правильный ответ – 1 балл |
|      | Результатом схватки не может быть                                                 | 1) победа одного из спортсменов и поражение другого<br>2) поражение обоих<br>3) <b>победа обоих</b> | правильный ответ – 1 балл |
|      | Началом схватки считается:                                                        | 1) гонг<br>2) <b>свисток арбитра</b><br>3) сигнал руководителя ковра                                | правильный ответ – 1 балл |

### Критерии оценки результатов освоения Программы

Таблица 14

| Этап спортивной подготовки | Сдача контрольно-переводных нормативов                                    | Уровень спортивной квалификации | Участие в официальных спортивных соревнованиях                                                           |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НП 1                       | не менее 24 баллов (нормативы),<br>не менее 3 баллов (теоретический тест) | без разряда                     | принять участие в контрольных спортивных соревнованиях                                                   |
| НП 2                       | не менее 24 баллов (нормативы),<br>не менее 3 баллов (теоретический тест) | без разряда                     | принять участие в контрольных, отборочных, основных спортивных соревнованиях                             |
| НП 3                       | не менее 24 баллов (нормативы),<br>не менее 3 баллов (теоретический тест) | 3-1 юношеский разряд            | принять участие в контрольных, отборочных, основных спортивных соревнованиях, наличие юношеского разряда |

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «самбо»

**Организационно-методические указания для групп начальной подготовки.**

Основными целями этапа начальной подготовки являются создание предпосылок для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, а также достижению высокого уровня общей физической и специальной физической подготовленности, необходимой для выполнения контрольно-переводных нормативов и квалификационных требований для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:  
укрепление здоровья занимающихся;  
всестороннее физическое развитие;  
овладение основами техники выполнения физических упражнений;  
выявление задатков и способностей детей;  
привитие стойкого интереса к занятиям спортом;  
первоначальное овладение техникой вида спорта «самбо»;  
воспитание черт спортивного характера.  
Основные направления тренировки.

На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу учебно-тренировочных занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы самбо.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в самбо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз (перерыв между занятиями не должен превышать трех дней).

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15 - 25 занятий (30-35 мин в каждом).

Основными средствами начального этапа спортивной подготовки являются:

общеразвивающие и подготовительные упражнения;  
аудиовизуальные средства.

Основная направленность общеразвивающих упражнений - повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта.

Направленность подготовительных упражнений - это развитие специальных качеств для вида спорта «самбо».

Аудиовизуальные средства помогают сформировать представление (образ) приемов

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на базе следующих основных методических положений:

1. Преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки.
2. Постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства.

3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.

4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться

на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

5.Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки юных спортсменов.

6.Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

На этапе начальной подготовки формируются специальные знания, умения и навыки.

При работе тренер прослеживает динамику роста физической подготовленности спортсменов, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Методика подготовки юных спортсменов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Основные методы тренировочных воздействий:

игровой (подвижные игры);

соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости);

равномерный (развитие общей выносливости);

интервальный (круговая тренировка).

**Рабочая программа тренера-преподавателя.**

Рабочая учебная программа тренера-преподавателя - документ, разработанный в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная - является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая - определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная - фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная - определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная - выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы. Это возможно при полной реализации Рабочей программы, где основным условием является необходимость её последовательного структурного описания.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

- 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.3. План по месяцам;
- 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

**Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группе начальной подготовки.**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.Общая физическая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм юных спортсменов. Средства воспитания физических качеств включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей |                |
| общеразвивающие упражнения без предметов;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| упражнения с сопротивлением;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| упражнения с предметами;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| упражнения для развития координации движения;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| упражнения для развития быстроты;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |
| упражнения для развития силы;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| упражнения для развития скоростно-силовых качеств;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| упражнения для развития общей выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 2. Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |
| упражнения для развития силы;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | самостраховка: |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>упражнения для развития быстроты;<br/> упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость;<br/> упражнения для развития специальной выносливости;<br/> изучение кувырков вперёд и назад, изучение падения на спину и на бок;<br/> изучение кувырка через плечо, изучение кувырка через партнёра, стоящего в упоре на коленях («на четвереньках»);<br/> изучение способов безопасного падения на живот, изучение падения на спину прыжком и при передвижениях, изучение кувырка в воздухе, держась за руку партнёра</p> | <p>заключается в том, чтобы при падении на спину и на бок вовремя сгруппироваться и напрячь мышцы тела. Важно обратить внимание и на то, что при падении на спину и на бок, нужно группироваться так, чтобы голова при падении не ударялась о поверхность, на которую происходит падение. Умение падать, не нанося себе повреждений, приобретает в процессе занятий специальными упражнениями, использовать которые необходимо по принципу возрастающей трудности. Перед началом изучения каждого способа падения тренер-преподаватель знакомит с предстоящим упражнением, объясняя технику его исполнения. Затем сам тренер или лучший ученик демонстрирует это упражнение, чтобы вся группа имела наглядное представление об его исполнении</p>       |
| 3. Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Техническая подготовка в борьбе стоя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Техническая подготовка в борьбе лежа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>стойки, передвижения, повороты, упоры, нырки, уклоны;<br/> падения;<br/> страховка и само страховка;<br/> положение самбиста;<br/> сближение с партнером;<br/> выведение из равновесия;<br/> бросок захватом ног (ноги);<br/> бросок задней подножкой;<br/> бросок передней подножкой;<br/> броски через бедро</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p>удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, поперек плеча;<br/> уходы и пассивные защиты от изученных удержаний;<br/> болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки), узлом плеча, ущемление бицепса;<br/> активные и пассивные защиты от болевых приемов;<br/> переворачивания: рычагом захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи;<br/> активные и пассивные защиты от переворачивания;<br/> болевые приемы на ноги: ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, рычагом колена, бедра, стопы, узлом бедра;<br/> активные и пассивные защиты от болевых</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | приемов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3. Тактическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Тактические выполнения приемов в стойке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Тактические выполнения приемов в борьбе лежа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>комбинации, завершаемые броском захватом ног;</p> <p>комбинации завершаемые броском подножкой;</p> <p>комбинации, завершаемые броском подсечкой;</p> <p>комбинации, завершаемые броском подхватом;</p> <p>комбинации, завершаемые броском зацепом (голенью, стопой, обвивом);</p> <p>комбинации, завершаемые броском через голову;</p> <p>комбинации, завершаемые броском через спину (бедро)</p> | <p>комбинации, завершаемые удержанием сбоку;</p> <p>комбинации, завершаемые удержанием верхом;</p> <p>комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы;</p> <p>комбинации, завершаемые удержанием поперек;</p> <p>комбинации, завершаемые болевыми приемами (рычагом локтя, захватом руки между ног);</p> <p>комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги;</p> <p>выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия;</p> <p>выполнение броска захватом ноги (ног), подготовленного вызовом на броски (по одному из каждой основной группы);</p> <p>Выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия подножкой, подсечкой, бедром и др.;</p> <p>выполнение броска через спину (бедро), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, через спину (бедро);</p> <p>выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение удержаний, болевых приемов;</p> <p>выполнение болевых приемов рычагом локтя, подготовленных вызовом на выполнение удержаний (сбоку, со стороны ног, поперек и др.), болевых приемов на руки, на ноги и др.</p> |

### **Теоретическая подготовка**

Под теоретической подготовкой самбиста следует понимать процесс формирования у обучающихся, системы знаний, познавательных способностей, обеспечивающих интерес к занятиям избранным видом спорта.

Спортивный материал распределяется на весь период.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия или в форме самостоятельной работы.

Формы организации теоретических занятий: беседа, лекция, семинар, круглый стол и др.

### **Психологическая подготовка**

В самбо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Различают три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1. Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями:

1-ый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях через механизмы саморегуляции эмоциональных состояний, концентрации и распределения внимания, мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия;

2-ой путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

2. Специальная психологическая подготовка – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;

формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;

преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;

создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой

стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого- педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Средства психологической подготовки на этапе начальной подготовки:

1) средства для воспитания решительности:

подвижные игры с элементами единоборства;  
упражнения за территориальное преимущество;  
полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);  
спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры с проявлением лидерских качеств;

2) средства воспитания настойчивости:

обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;  
метание мяча в цель на точность;  
выполнение упражнений в максимальном темпе;  
упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).

3) средства воспитания выдержки:

упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;  
задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;  
упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства;  
длительное выполнение упражнений по ОФП и СФП;  
выполнение упражнений с ограничениями (двигательных действий, пространства);  
выполнение упражнений в парах («тачки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);

эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.

3) средства для воспитания смелости:

выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;  
демонстрация техники упражнений перед группой;  
упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);  
демонстрация техники дзюдо и выполнение контрольных заданий перед группой;

исполнение роли лидера («водящий» в подвижных играх, проведение отдельных упражнений разминки);

подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место»;

5) средства для воспитания трудолюбия:

выполнение индивидуального домашнего задания;

качественное выполнение упражнений в конце тренировки;

содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

### **Инструкторская и судейская практика**

| <b>Этап начальной подготовки (до года обучения)</b>    |                                                                                         | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>Инструкторская практика</b>                         |                                                                                         |                     |
| 1.                                                     | Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия | 1                   |
| <b>Судейская практика</b>                              |                                                                                         |                     |
| 2.                                                     | Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы       | 1                   |
| <b>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</b> |                                                                                         |                     |
| <b>Инструкторская практика</b>                         |                                                                                         |                     |
| 3.                                                     | Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия | 2                   |
| <b>Судейская практика</b>                              |                                                                                         |                     |
| 4.                                                     | Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы       | 1                   |

### **Тематический план для групп начальной подготовки**

Таблица 15

| Тема по теоретической подготовке                                                                                   | Годовой объем (мин, час) |   |               | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|---------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                    | НП до года               |   | НП свыше года |                  |                                                                                                                                                                                                            |
| История возникновения вида спорта и его развитие, правила вида спорта                                              | 1                        | 1 | 1             | январь           | зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                               |
| Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                        | 1                        | 1 | 1             | февраль          | понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 1                        | 1 | 1             | март             | понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах                                                  |
| Закаливание                                                                                                        | 1                        | 1 | 1             | апрель           | знания и основные правила                                                                                                                                                                                  |

|                                                                               |            |            |            |                |                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| организма                                                                     |            |            |            |                | закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом                                                |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                 | 1          | 2          | 2          | май            | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 1,5        | 3          | 4          | в течение года | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения                                                              |
| Режим дня и питание обучающихся                                               | 1          | 1          | 1          | сентябрь       | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности спортсмена. Рациональное, сбалансированное питание спортсмена               |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                            | 1          | 1          | 1          | в течение года |                                                                                                                                                         |
| Общая физическая подготовка                                                   | 89         | 119        | 103        | в течение года | в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки                                                                                                   |
| Специальная физическая подготовка                                             | 30         | 41         | 47         | в течение года |                                                                                                                                                         |
| Техническая подготовка                                                        | 82         | 109        | 109        | в течение года |                                                                                                                                                         |
| Тактическая подготовка                                                        | 9          | 11         | 13         | в течение года |                                                                                                                                                         |
| Психологическая подготовка                                                    | 8,5        | 12         | 13         | в течение года |                                                                                                                                                         |
| Контрольные мероприятия                                                       | 3          | 3          | 3          | в течение года |                                                                                                                                                         |
| Участие в спортивных соревнованиях                                            | -          | -          | 6          |                |                                                                                                                                                         |
| Инструкторская и судейская практика                                           | 2          | 3          | 3          |                |                                                                                                                                                         |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия                                 | 1          | 1,5        | 1,5        | в течение года |                                                                                                                                                         |
| Восстановительные мероприятия                                                 | 1          | 1,5        | 1,5        | в течение года |                                                                                                                                                         |
| <b>Итого часов</b>                                                            | <b>234</b> | <b>312</b> | <b>312</b> |                |                                                                                                                                                         |

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировок**

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский контроль,

инструктаж по технике безопасности.

Тренировки проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°.

Рабочее место для тренировок должно быть без повреждений.

Запрещается допускать к тренировкам больного спортсмена.

Дзюдоисты должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами.

Ногти на руках должны быть коротко пострижены.

На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед тренировками необходимо снимать.

Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

Строго соблюдать указания тренера-преподавателя по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера-преподавателя.

Общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между спортсменами.

Броски необходимо выполнять с центра на край ковра.

При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само страховки.

При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

Спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера-преподавателя, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

Запрещается покидать место тренировок без разрешения тренера-преподавателя.

При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

## **5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

### **5.1 Материально-технические условия**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения

тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 16);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию; при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы**

Таблица 16

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единицы измерения | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 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)                                                          | 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)                                                | 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 (для накачивания мячей)                            | Штук     | 1  |
| 25. | Палка деревянная (шесть дол 2 м, диаметр 4 см)                         | Штук     | 10 |
| 26. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | 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  |

## 5.2 Кадровые условия

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен

соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н.

Работники направляются ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя.

### **5.3 Информационно-методические условия**

#### **Перечень нормативных правовых актов**

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 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. Постановление Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 № 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
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 Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2020 № 982 «Об утверждении правил вида спорта «самбо» (в действующей редакции)
10. методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1255 «Об утверждении Положения о Единой Всероссийской спортивной классификации»
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)" (с изменениями и дополнениями)
13. Всемирный антидопинговый кодекс
14. Международные стандарты ВАДА
15. Запрещенный список субстанций и методов
16. Международный стандарт по обработке результатов
17. Международный стандарт по образованию
18. Международный стандарт по терапевтическому использованию
19. Международный стандарт по тестированию и расследованиям
20. Общероссийские антидопинговые правила
21. Устав ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

|    |                                                                |                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1. | Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)                 | <a href="http://www.wada-ama.org/">http://www.wada-ama.org/</a>       |
| 2. | ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо                                | <a href="https://sambo-uralmash.ru/">https://sambo-uralmash.ru/</a>   |
| 3. | Министерство спорта Российской Федерации                       | <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> |
| 4. | Министерство физической культуры и спорта Свердловской области | <a href="http://minsport.midural.ru/">http://minsport.midural.ru/</a> |

|     |                                                                                          |                                                                                                                 |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.  | Олимпийский комитет России                                                               | <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>                                                     |
| 6.  | Российское антидопинговое агентство РУСАДА                                               | <a href="http://www.rusada.ru/">http://www.rusada.ru/</a>                                                       |
| 7.  | Система онлайн-обучения и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров»       | <a href="https://testtrener.ru/cabinet/educationalprogram">https://testtrener.ru/cabinet/educationalprogram</a> |
| 8.  | Всероссийская Федерация самбо                                                            | <a href="https://sambo.ru/">https://sambo.ru/</a>                                                               |
| 9.  | ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»                                  | <a href="http://fcpsr.ru">http://fcpsr.ru</a>                                                                   |
| 10. | ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» | <a href="https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/">https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/</a>                                 |

#### 5.4. Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте, Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.

3. Барчуков И.С., Нестеров А.А.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - М.: Издательский центр «Академия», 2006.

4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.

5. Гожин В.В., Малков О.Б.: Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах - М: Физкультура и спорт, 2008.

6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.

7. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т.-М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.

8. Под редакцией Г.А. Макаровой Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.

9. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.

10. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // - М.: ТВТ Дивизион, 2011.

11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

12. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.

13. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М. 1995.

14. Чумаков Е. М. 100 уроков самбо / Чумаков Евгений Михайлович; под редакцией С.Е. Табакова - Изд. 7-е, испр. и доп. - М.: ТВТ Дивизион, 2021., ил. - ISBN 978-5-98724-248-3.

15. Шестаков В.Б. САМБО - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.