

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ГАУ ДО СО СШОР  
по самбо и дзюдо  
имени Александра Козлова  
от 05.03.2026 № 67/ос

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)**

Срок реализации программы: 5 лет

Екатеринбург  
2026 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>Общие положения</b>	3
2.	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»</b>	5
2.1	Срок реализации учебно-тренировочного этапа 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 учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на учебно-тренировочном 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 учебно-тренировочном 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	18
2.7.	План инструкторской и судейской практики	22
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
3.	<b>Система контроля</b>	26
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	26
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	27
4.	<b>Рабочая программа по виду спорта «самбо»</b>	39
4.1	<b>Рабочая программа тренера-преподавателя</b>	40
5.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным отдельным дисциплинам вида спорта «самбо»</b>	50
6.	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»</b>	50
6.1.	Материально-технические условия	50
6.2.	Кадровые условия	53
6.3.	Информационно-методические условия	54
	Список литературы	56

## 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», в государственном автономном учреждении дополнительного образования Свердловской области спортивной школе олимпийского резерва по самбо и дзюдо имени Александра Козлова (далее – ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, Учреждение).

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 учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) спортивной подготовки (далее - УТЭ), разработанная и реализуемая ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, осуществляющей спортивную подготовку в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Основные понятия, используемые в Программе:

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;

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова 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 04.12.2025 № 1083 «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 просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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»;

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 учебно-тренировочному этапу спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Цели обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки:  
формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «самбо»;

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

участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;

укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

выполнение контрольно-переводных нормативов,

овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода на следующий год обучения в рамках этапа или для зачисления на следующий этап спортивной 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						
	079	061	1	8	1	1	Д
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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 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.

**Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки**

Таблица 1

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

Срок реализации Программы - 5 лет, но может быть сокращен на основании достижения обучающимся спортивных результатов, соответствующих требованиям учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) и возраста.

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 имени Александра Козлова:

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».

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 технике безопасности и единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

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

5) спортсмены Учреждения могут быть переведены от одного тренера-преподавателя к другому на основании приказа директора;

6) отдельные спортсмены, осваивающие в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлов 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 совета ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова.

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 учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Требования	
				начало этапа спортивной подготовки	окончание этапа спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
Учебно-тренировочный этап (этап	1	11	6	выполнение нормативов, уровень	выполнение нормативов,

спортивной специализации)				спортивной классификации не устанавливается	наличие юношеских разрядов, сдача теоретического теста
	2	12	6	выполнение нормативов, наличие юношеского разряда	выполнение нормативов, наличие юношеских разрядов, сдача теоретического теста
	3	13	6	выполнение нормативов, наличие юношеских разрядов	выполнение нормативов, наличие юношеских спортивных разрядов, сдача теоретического теста
	4	14	6	выполнение нормативов, наличие первого юношеского спортивного разряда, третьего спортивного разряда, второго спортивного разряда	выполнение нормативов, наличие первого юношеского спортивного разряда, третьего спортивного разряда, второго спортивного разряда, сдача теоретического теста
	5	15	6	выполнение нормативов, наличие первого юношеского спортивного разряда, третьего спортивного разряда, второго спортивного разряда	выполнение нормативов, наличие первого спортивного разряда, сдача теоретического теста

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

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	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	8	12
Общее количество часов в год	416	624

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Учебно-тренировочные, в том числе теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные).

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	Возможность применения на этапе начальной подготовки
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, выработка 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 учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки рекомендуется использовать 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 имени Александра Козлова 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.;
- праздничные и/или выходные дни;
- 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 имени Александра Козлова.

## 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 на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 суток
<b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b>		
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

### 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 имени Александра Козлова;

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.

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 учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Таблица 5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «весовая категория»		
Контрольные	2	3
Отборочные	1	1
Основные	1	1

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период

самостоятельной подготовки по планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года с учетом сроков спортивного сезона в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова устанавливается с 01 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 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, инструкторская и судейская практика.

### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки**

Таблица 6

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап	
	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	20-25 %	20-25 %
Специальная физическая подготовка	20-25 %	20-25 %
Участие в спортивных соревнованиях	3-4 %	4-5 %
Техническая подготовка	28-35 %	25-30 %
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13-15 %	16-18%
Инструкторская и судейская практика	1-2 %	1-2 %
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3 %	4-5 %

### **Годовой учебно-тренировочный план**

Таблица 7

№ п/п	Вид подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		8	12
1.	Общая физическая подготовка	83-104	125-156
2.	Специальная физическая подготовка	83-104	125-156
3.	Техническая подготовка	116-146	156-187
4.	Тактическая подготовка	54-62	100-112
5.	Теоретическая подготовка		
6.	Психологическая подготовка		
7.	Аттестация		
8.	Восстановительные мероприятия	8-12	25-31
9.	Медицинское обследование		
10.	Инструкторская и судейская практика	4-8	6-12
11.	Участие в спортивных соревнованиях	12-17	25-31
12.	<b>ВСЕГО в год (час)</b>	<b>416</b>	<b>624</b>
13.	В том числе самостоятельная подготовка (час)	не более 83	не более 125

### Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5					
		Недельная нагрузка в часах									
		8		8		8		12		12	
1.	Общая физическая подготовка	104 (25%)		100 (24 %)		96 (23 %)		125 (20 %)		125 (20 %)	
2.	Специальная физическая подготовка	92 (22 %)		96 (23 %)		100 (24 %)		156 (25 %)		156 (25 %)	
3.	Техническая подготовка	133 (32 %)		133 (32 %)		133 (32 %)		187 (30 %)		187 (30%)	
4.	Тактическая подготовка	17	(13 %)	17	(13 %)	17	(13 %)	40	(16 %)	40	(16 %)
5.	Теоретическая подготовка	20		20		20		30		30	
6.	Психологическая подготовка	17		17		17		30		30	
7.	Аттестация	3	(3 %)	3	(3 %)	3	(3 %)	3	(4 %)	3	4 (%)
8.	Восстановительные мероприятия	6		6		6		18		18	
9.	Медицинское обследование	3		3		3		3		3	
10.	Инструкторская и судейская практика	4 (1 %)		4 (1 %)		4 (1 %)		6 (1 %)		6 (1 %)	
11.	Участие в спортивных соревнованиях	17 (4 %)		17 (4 %)		17 (4 %)		25 (4 %)		25 (4 %)	
12.	<b>ВСЕГО в год</b>	<b>416</b>		<b>416</b>		<b>416</b>		<b>624</b>		<b>624</b>	

### 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
Здоровьесбережение			
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; восстановительных мероприятий после тренировки; оптимального питания;	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий

		профилактика переутомлений и травм	
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: правила дорожного движения; правила поведения на воде, в лесу; 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 в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
6.	Мероприятия по обучению действиям в чрезвычайных ситуациях, в том числе вызванных террористическими актами	беседах, направленных на профилактику экстремизма в молодежной среде	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
<b>Патриотическое воспитание</b>			
7.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите	беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
<b>Развитие творческого мышления</b>			
8.	Развитие творческого мышления у обучающихся	проведение досуговых и культурно массовых мероприятий с обучающимися и родителями: конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок. Проведение семинаров, мастер-классов, показательных выступлений для обучающихся	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
<b>Профориентационная деятельность</b>			
9.	Судейская практика	участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках, которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника	в течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова

		спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	
10.	Инструкторская практика	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; составление конспекта отдельных частей учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе	в течение года, 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 имени Александра Козлова 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*
УТЭ	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами	январь	инструктаж проводит специалист ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 - 2 раза в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Процедура тестирования спортсменов»	1 раз в год	процедура проведение тестирования в рамках допинг-контроля; виды анализов; процедура отбора проб биоматериала; тестирование несовершеннолетних спортсменов; права и обязанности спортсмена
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену

			2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	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-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств	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 инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Основные задачи судейской и инструкторской практики:

воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;

приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий со спортсменами;

овладеть базовыми навыками технического обслуживания инвентаря.

приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «самбо».

Средства решения поставленных задач:

составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;

составление планов-конспектов отдельных частей учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки;

проведение учебно-тренировочных занятий в группах, в том числе в группах начальной подготовки;

судейство внутришкольных, муниципальных спортивных соревнований по виду спорта «самбо»;

помощь в организации и проведении соревнований муниципального и регионального уровней.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
УТЭ	<b>Инструкторская практика</b>		
	Теоретические занятия	в течение года	научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	<b>Судейская практика</b>		
	Теоретические знания	в течение года	уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические знания	в течение года	необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»	

## 2.8. 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 учебно-тренировочном этапе определены программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в соответствии с приложением № 1 к приказу Минздрава России № 1144н.

ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова 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 на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее одного раза в год.

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

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса. Практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Средства восстановления подразделяются на три группы:

педагогические;

психологические;

медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

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:

водные процедуры закаливающего характера;

теплые ванны;

прогулки на свежем воздухе;

рациональные режимы дня и сна, питания;

тренировочные занятия в благоприятное время суток;

душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 гр. – 12-15 минут;

душ прохладный, контрастный, вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28 гр. – 2-3 минуты;

бани - 1 раз в неделю (суховоздушная при температуре 80-90 гр., 2-3 захода по 5-7 минут (за исключением предсоревновательного и соревновательного микроцикла);

массаж, массаж с растирками, самомассаж;

фармакологические средства восстановления и витамины (начиная с учебно-тренировочного этапа четвёртого года обучения).

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием здоровья спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

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

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев

Этапные и текущие медицинские обследования	в течение года
Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
Медико-биологические средства	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

По итогам освоения Программы обучающимся на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой ГАУ ДО СО СШОР по самбо дзюдо имени Александра Козлова, на основе разработанных 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Целью промежуточной аттестации является определение уровня развития способностей и личных качеств спортсмена и их соответствия прогнозируемым результатам Программы после каждого периода обучения для перевода

на последующий год обучения.

Промежуточная аттестация включает:

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

теоретическое тестирование,

наличие медицинского допуска;

результаты участия в спортивных соревнованиях.

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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)</b>						
1.1.	Бег на 30 м	сек	5,5 и менее 5,7 5,9	5 4 3	5,7 и менее 5,9 6,1	5 4 3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	17 и более 15 13	5 4 3	11 и более 9 7	5 4 3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
1.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,8 и менее 9,0 9,2	5 4 3	9,0 и менее 9,2 9,4	5 4 3
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	6 и более 5 4	5 4 3	-	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	14 и более 12 10	5 4 3

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	152 и более 147 142	5 4 3	139 и более 137 132	5 4 3
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)</b>						
2.1.	Бег на 30 м	сек	6,1 и менее 6,2 6,3	5 4 3	6,3 и менее 6,4 6,5	5 4 3
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13 и более 11 10	5 4 3	8 и более 6 5	5 4 3
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6 и более +5 +4	5 4 3	+7 и более +6 +5	5 4 3
2.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	9,0 и менее 9,1 9,2	5 4 3	9,2 и менее 9,3 9,4	5 4 3
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	4 и более 3 2	5 4 3	-	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	9 и более 8 7	5 4 3
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	152 и более 147 142	5 4 3	142 и более 137 132	5 4 3
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа первого года обучения</b>						
3.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	25,0 27,0 28,0	5 4 3	29,0 31,0 32,0	5 4 3
3.2.	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	22,0 24,0 25,0	5 4 3	28,0 30,0 31,0	5 4 3
3.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	23,0 25,0 26,0	5 4 3	28,0 30,0 31,0	5 4 3
*испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно						

<b>4. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)</b>						
4.1	Бег на 30 м	сек	5,4 и менее 5,6 5,9	5 4 3	5,6 и менее 5,8 6,1	5 4 3
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мин, сек	19 и более 17 13	5 4 3	10 и более 8 7	5 4 3
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8 и более +6 +4	5 4 3	+8 и более +7 +5	5 4 3
4.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,7 и менее 8,9 9,2	5 4 3	8,9 и менее 9,1 9,4	5 4 3
4.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	см	8 и более 6 4	5 4 3	-	-
4.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	15 и более 13 10	5 4 3
4.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	169 и более 162 142	5 4 3	160 и более 153 132	5 4 3
<b>5. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)</b>						
5.1	Бег на 30 м	сек	5,9 и менее 6,1 6,3	5 4 3	6,1 и менее 6,3 6,5	5 4 3
5.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14 и более 12 10	5 4 3	10 и более 6 5	5 4 3
5.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+7 и более +6 +4	5 4 3	+8 и более +7 +5	5 4 3
5.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,9 и менее 9,0 9,2	5 4 3	9,1 и менее 9,2 9,4	5 4 3

5.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	5 и более 4 2	5 4 3	-	-
5.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	10 и более 9 7	5 4 3
5.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	169 и более 162 142	5 4 3	160 и более 153 132	5 4 3
<b>6. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа второго года обучения</b>						
6.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	24,0 26,0 28,0	5 4 3	28,0 30,0 32,0	5 4 3
6.2.	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	21,0 23,0 25,0	5 4 3	27,0 29,0 31,0	5 4 3
6.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)*	сек.	22,0 24,0 26,0	5 4 3	27,0 29,0 31,0	5 4 3
*испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно						
<b>7. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)</b>						
7.1.	Бег на 30 м	сек	5,3 и менее 5,5 5,9	5 4 3	5,5 и менее 5,7 6,1	5 4 3
7.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мин, сек	24 и более 22 13	5 4 3	12 и более 10 7	5 4 3
7.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9 и более +7 +4	5 4 3	+10 и более +8 +5	5 4 3
7.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,6 и менее 8,8 9,2	5 4 3	8,8 и менее 9,0 9,4	5 4 3
7.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	см	10 и более 7 4	5 4 3	-	-

7.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	17 и более 14 10	5 4 3
7.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	180 и более 175 142	5 4 3	170 и более 163 132	5 4 3
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)</b>						
	Бег на 30 м	сек	5,8 и менее 6,0 6,3	5 4 3	6,0 и менее 6,2 6,5	5 4 3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	16 и более 14 10	5 4 3	12 и более 7 5	5 4 3
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+9 и более +7 +4	5 4 3	+10 и более +8 +5	5 4 3
	Челночный бег 3×10 м	сек	8,8 и менее 8,9 9,2	5 4 3	9,0 и менее 9,1 9,4	5 4 3
	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	6 и более 3 2	5 4 3	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	12 и более 8 7	5 4 3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180 и более 175 142	5 4 3	170 и более 163 132	5 4 3
<b>8. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа третьего года обучения</b>						
8.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	23,0 25,0 28,0	5 4 3	27,0 29,0 32,0	5 4 3
8.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	20,0 22,0 25,0	5 4 3	26,0 28,0 31,0	5 4 3

8.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	21,0 23,0 26,0	5 4 3	26,0 28,0 31,0	5 4 3
<b>9. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)</b>						
10.1	Бег на 30 м	сек	5,2 и менее 5,4 5,9	5 4 3	5,4 и менее 5,6 6,1	5 4 3
10.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мин, сек	29 и более 27 13	5 4 3	14 и более 12 7	5 4 3
10.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10 и более +8 +4	5 4 3	+11 и более +9 +5	5 4 3
10.4	Челночный бег 3×10 м	сек	8,5 и менее 8,7 9,2	5 4 3	8,7 и менее 8,9 9,4	5 4 3
10.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	см	12 и более 9 4	5 4 3	-	-
10.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	19 и более 16 10	5 4 3
10.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	количество раз	185 и более 180 142	5 4 3	175 и более 168 132	5 4 3
<b>11. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)</b>						
11.1.	Бег на 30 м	сек	5,7 и менее 5,9 6,3	5 4 3	5,9 и менее 6,1 6,5	5 4 3
11.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18 и более 16 10	5 4 3	13 и более 8 5	5 4 3
11.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+10 и более +8 +4	5 4 3	+11 и более +9 +5	5 4 3

11.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,5 и менее 8,8 9,2	5 4 3	8,8 и менее 9,0 9,4	5 4 3
11.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	8 и более 3 2	5 4 3	-	-
11.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	14 и более 8 7	5 4 3
11.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	185 и более 180 142	5 4 3	175 и более 168 132	5 4 3
<b>12. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения</b>						
12.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	22,0 24,0 28,0	5 4 3	26,0 28,0 32,0	5 4 3
12.2.	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	19,0 21,0 25,0	5 4 3	25,0 27,0 31,0	5 4 3
12.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)*	сек.	20,0 22,0 26,0	5 4 3	25,0 27,0 31,0	5 4 3
<b>13. Нормативы общей физической подготовки для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела до 65 кг, женского пола массой тела до 55 кг)</b>						
13.1.	Бег на 30 м	сек	5,1 и менее 5,3 5,9	5 4 3	5,3 и менее 5,5 6,1	5 4 3
13.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мин, сек	34 и более 32 13	5 4 3	18 и более 16 7	5 4 3
13.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11 и более +9 +4	5 4 3	+12 и более +10 +5	5 4 3
13.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,2 и менее 8,5 9,2	5 4 3	8,6 и менее 8,9 9,4	5 4 3
13.5.	Подтягивание	см	14 и более	5	-	-

	из вися на высокой перекладине 90 см		11 4	4 3		
13.6.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	20 и более 18 10	5 4 3
13.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200 и более 190 142	5 4 3	185 и более 175 132	5 4 3
<b>Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения (для обучающихся мужского пола массой тела более 65 кг, женского пола массой тела более 55 кг)</b>						
14.1.	Бег на 30 м	сек	5,6 и менее 5,8 6,3	5 4 3	5,8 и менее 6,0 6,5	5 4 3
14.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	20 и более 18 10	5 4 3	14 и более 9 5	5 4 3
14.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11 и более +9 +4	5 4 3	+12 и более +10 +5	5 4 3
14.4.	Челночный бег 3×10 м	сек	8,0 и менее 8,4 9,2	5 4 3	8,5 и менее 8,7 9,4	5 4 3
14.5.	Подтягивание из вися на высокой перекладине 90 см	количество раз	10 и более 5 2	5 4 3	-	-
14.6.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	16 и более 11 7	5 4 3
14.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200 и более 190 142	5 4 3	185 и более 175 132	5 4 3
<b>15. Нормативы специальной физической подготовки для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения</b>						
15.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	21,0 23,0 28,0	5 4 3	25,0 27,0 32,0	5 4 3
15.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	18,0 20,0 25,0	5 4 3	24,0 26,0 31,0	5 4 3

15.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)*	сек.	19,0 21,0 26,0	5 4 3	24,0 26,0 31,0	5 4 3
<b>16. Уровень спортивной квалификации:</b>						
16.1.	Учебно-тренировочный этап первого года обучения	Не устанавливается				
16.2.	Учебно-тренировочный этап второго, третьего года обучения	«третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд»				
16.3.	Учебно-тренировочный этап четвертого, пятого года обучения	«первый юношеский спортивный разряд» Третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»				
<b>17. Теоретическая подготовка (для всех спортивных дисциплин)*</b>						
17.1	УТЭ 1,2,3,4	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 (равнозначно «не сдал(а)»).

Результаты индивидуального отбора в спортивной дисциплине «весовая категория» включают выполнение 6 упражнений общей физической подготовки и 3 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 27 баллов за выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки. Не допускается зачисление поступающих не сдавших один или более нормативов.

При равенстве баллов предпочтение отдается поступающим, выполнившим наибольшее количество повторений в упражнениях «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «подтягивание из виса на высокой перекладине» - для юношей, «подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» - для девушек, и (или) показавшим наименьшее время при выполнении в сумме за 3 упражнения специальной физической подготовки.

Для выполнения требований перевода на следующий год обучения необходимо: выполнить каждый норматив и набрать количество баллов не менее 27 баллов, за теоретическое тестирование набрать не менее 3 баллов, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации.

Не допускается перевод занимающихся на следующий год обучения не сдавших один или более нормативов.

### Описание выполнения упражнений

Таблица 13

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
1.	Подтягивание из виса лежа	упражнение выполняется из исходного положения вис

	на низкой перекладине (90 см)	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.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Результат: количество раз
3.	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
4.	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 «+ »
5.	Челночный бег 3×10 м	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
6.	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. Результат: учитывают длину прыжка в сантиметрах
7.	Бег на 30 м	бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат: время выполнения упражнения

### Список вопросов для проведения теоретического тестирования

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Вопрос	Варианты ответов	Критерии оценки
УТЭ 1	В спортивном самбо <u>не разрешается</u> проводить атакующие и защитные действия	1. броски 2. удары 3. удержания	правильный ответ – 1 балл
	Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества	1. сок 2. вода 3. морс	правильный ответ – 1 балл
	Положение «вне ковра» считается если:	<b>1. в положении стоя один из спортсменов заступил двумя ногами за границу рабочей зоны ковра;</b> 2. в положении стоя один из спортсменов заступил одной ногой за границу рабочей зоны ковра; 3. в положении стоя оба спортсмена заступили одной ногой за границу рабочей зоны ковра	правильный ответ – 1 балл
УТЭ 2	Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей	1. «Д» 2. «Б» 3. «Е»	правильный ответ – 1 балл
	Уклонением от борьбы считается:	1. захват за концы пояса; <b>2. отсутствие реальных попыток проведения приемов;</b> 3. захват за край или покрывку ковра	правильный ответ – 1 балл
	Каждому спортсмену в ходе одной схватки может быть сделано не более	1. одного предупреждения 2. двух предупреждений <b>3. трех предупреждений</b>	правильный ответ – 1 балл

УТЭ 3	Что полезно есть на завтрак?	1. хлопья; <b>2. каша, фрукты;</b> 3. сладости, бутерброды	правильный ответ – 1 балл
	Победа может быть	1. срочной; <b>2. по окончании времени встречи</b> 3. ничьей	правильный ответ – 1 балл
	Участник имеет право для получения медицинской помощи использовать в ходе одной схватки:	1. одну минуту <b>2. две минуты</b> 3. три минуты	правильный ответ – 1 балл
УТЭ 4	Полное истощение запасов витаминов в организме	<b>1. авитаминоз</b> 2. гиповитаминоз 3. гипервитаминоз	правильный ответ – 1 балл
	В случае равенства баллов после окончания схватки победа присуждается тому из спортсменов у кого:	1. меньший вес 2. меньший возраст <b>3. больше баллов за технические действия (броски, удержания)</b>	правильный ответ – 1 балл
	Бросок, начатый в пределах рабочей зоны ковра, и закончившийся за ее пределами:	1. не оценивается <b>2. оценивается</b> 3. зачитывается сопернику	правильный ответ – 1 балл

### Критерии оценки результатов освоения Программы

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Сдача контрольно-переводных нормативов, теоретических тестов	Уровень спортивной квалификации	Участие в спортивных соревнованиях
УТЭ 1 года обучения	не менее 27 баллов (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	не устанавливается	принять участие в официальных спортивных соревнованиях
УТЭ 2 года обучения	не менее 27 баллов (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	3-2 юношеский спортивный разряд	принять участие в официальных спортивных соревнованиях
УТЭ 3 года обучения	не менее 27 баллов (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	3-2 юношеский спортивный разряд	принять участие в официальных спортивных соревнованиях
УТЭ 4 года обучения	не менее 27 баллов (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	1 юношеский спортивный разряд, III - II спортивный разряд	принять участие в официальных спортивных соревнованиях
УТЭ 5 года обучения	не менее 27 баллов (нормативы), не менее 3 баллов (теоретический тест)	1 юношеский спортивный разряд, III - II спортивный разряд	принять участие в официальных спортивных соревнованиях

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

##### Организационно-методические указания для учебно-тренировочных групп.

Основными направлениями спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе являются:

постепенный переход от обучения приемам единоборства к тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;

переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;

увеличение объема соревновательных упражнений в процессе подготовки;

увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Цели учебно-тренировочного этапа:

повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

углубленное изучение основных элементов техники;

приобретение соревновательного опыта;

освоение навыков в организации и проведении соревнований.

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

1. Преимущество 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 годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового 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.

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

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1. Общепедагогические (неспецифические) - словесные и наглядные методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение с использованием специальной терминологии, сочетание словесных методов с наглядными.

К наглядным методам относятся:

показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

2. Практические (специфические) - метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники;

2) методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств;

3) методы, направленные на одновременное воспитание физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Основные методы тренировочных воздействий:

игровой (подвижные игры);

соревновательный (специально организованная соревновательная деятельность. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными);

повторный (развитие физических качеств)

равномерный (развитие общей выносливости);

интервальный (круговая тренировка).

#### **4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя.**

Рабочая учебная программа тренера-преподавателя - документ, разработанный в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

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 учебно-тренировочной группе**

#### **1. Общая физическая подготовка**

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

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

<p>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</p>	
<p>2. Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности</p>	
<p>упражнения для развития силы;  упражнения для развития быстроты;  упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость;  упражнения для развития специальной выносливости</p>	
<p>3. Техническая подготовка</p>	
<p>Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей</p>	
<p>Техническая подготовка в борьбе стоя</p>	<p>Техническая подготовка в борьбе лежа</p>
<p>страховка и самостраховка;  сближение с партнером;  выведение из равновесия;  бросок захватом ног;  бросок захватом ноги;  бросок задней подножкой;  бросок передней подножкой;  бросок подсечкой;  броски через бедро;  броски подсадом;  бросок через голову;  бросок зацепом голенью;  броски обвивом;  броски через спину;  броски подхватом по две ноги;  бросок прогибом;  активные и пассивные защиты от изученных бросков</p>	<p>удержания: сбоку, верхом, со стороны головы;  уходы и пассивные защиты от изученных удержаний;  болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо);  активные и пассивные защиты от болевых приемов;  переворачивания: рычагом захватом рук сбоку;  активные и пассивные защиты от переворачивания;  болевые приемы на ноги: ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия;  активные и пассивные защиты от болевых приемов</p>

### 3. Tактическая подготовка

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

комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног, болевыми приемами (рычагом локтя, узлом руки или ноги); переворотами;

комбинации, завершаемые удержанием верхом, подготовленные удержанием сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног, болевыми приемами (рычагом локтя, рычагом плеча, узлом, обратным узлом); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги); переворотами;

комбинации, завершаемые удержанием со стороны головы, подготовленные угрозой проведения удержания сбоку, со стороны ног, поперек, верхом; болевыми приемами на руки (рычагом локтя, узлом, обратным узлом,); болевыми приемами на ноги (рычагом колена, узлом ноги, ущемлением ахиллова сухожилия); переворотами (захватом рук сбоку, рычагом, ключом, захватом пояса, захватом ног);

комбинации, завершаемые удержанием поперек после угрозы удержанием (сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы), переворотами (захватом рук, косым захватом, ключом, рычагом и др.), болевыми приемами (на руки, на ноги);

комбинации, завершаемые болевыми приемами (рычагом локтя, захватом руки между ног), подготовленные угрозой выполнения удержаний (верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног, сбоку), болевых приемов (рычагом локтя, узлом, обратным узлом, узлом ноги рычагом колена), переворотами (захватом рук сбоку, захватом рук спереди, захватом проймы между ногами и др.);

комбинации, завершаемые болевыми приемами на ноги, подготовленные угрозой проведения бросков (ножницами, прогибом, зацепом, обвивом, подхватом, захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, броском через голову – «седло», через спину);

выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия, прогибом на захват ноги, подножку. Подхват, зацеп, бедро;

выполнение броска подножкой, подготовленного вызовом на бросок выведением из равновесия;

выполнение броска подсечкой после вызова на выполнение броска выведением из равновесия, прогибом через спину (бедро), захвата ноги, подножки, подсечки, подхвата, зацепа;

выполнение броска зацепом (голенью, стопой, обвивом), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ног, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, прогибом, через спину;

выполнение броска подхватом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, прогибом, через спину (бедро);

выполнение броска через голову, подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги (ног), выведением из равновесия подножкой, подсечкой, бедром и др.;
выполнение броска через спину (бедро), подготовленного вызовом на следующие броски: захватом ноги, выведением из равновесия, подножкой, подсечкой, зацепом, подхватом, через спину (бедро) прогибом и др.;
выполнение броска прогибом, подготовленного вызовом на следующие броски: выведение из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, бедром;
выполнение удержаний, подготовленных вызовом на выполнение удержаний, болевых приемов;
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.;
подавления – силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью - новыми вариантами техники, техникой защиты - смелостью, выдержкой, инициативностью, настойчивостью, решительностью, авторитетом (психологическая подготовка);
маскировки - техники (приемов, защит), тактики, физических качеств - психологических качеств (преувеличение, преуменьшение возможностей);
маневрирования - схватки с переходом из стойки в борьбу лежа - переход из борьбы лежа в стойку - схватки на краю ковра - схватки на выталкивание и с выталкивающим - схватки с уходящим с ковра и на уходы с ковра

Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)

1. Нулевая зона интенсивности (компенсаторная) - ЧСС до 130 уд/мин. В этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем организма (дыхательной, нервной и т.д.). Тренировочный эффект

2. Первая тренировочная зона (аэробная) - ЧСС от 130 до 150 уд/мин. Порог готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода.

3. Вторая тренировочная зона (смешанная) - ЧСС от 150 до 180 уд/мин. В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подключаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода. Общепринято, что 150 уд/мин - это порог анаэробного обмена (ПАНО). Наступление ПАНО при ЧСС 130-140 уд/мин. свидетельствует о низком уровне тренированности.

4. Третья тренировочная зона (анаэробная) - ЧСС от 180 уд/мин и более. В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значение показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количество молочной кислоты.

### **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**

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.

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.

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

формирование мотивации к систематическим занятиям самбо;

развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации, ее переработке, принятию решений;

развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей и подростков, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного процесса.

### **Тактическая подготовка**

Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели:

- 1) выиграть;
- 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором – оборонительная).

Принято выделять также контратакующую тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно все виды тактической подготовки объединены в три группы:

1. Подавление – действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником.

2. Маневрирование – передвижение самбиста с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

3. Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач.

Существует два основных вида маскировки – угроза и вызов.

Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

Подавление – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психической.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации).

2. Проблемный метод.

3. Эвристический метод.

### **Тематический план для учебно-тренировочных групп**

Таблица 16

Тема по теоретической подготовке	Годовой объем (мин, час)		Сроки проведения	Краткое содержание
	УТЭ до трех лет	УТЭ свыше трех лет		

История возникновения вида спорта и его развитие, правила вида спорта	1-3	1-3	январь	зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Краткие сведения о строении и функциях организм	2-3	3-4	февраль	строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.) Органы выделения (почки, мочеточник и мочевого пузырь, кожа)
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста	2-4	4-5	март	понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для самбистов различных весовых категорий в процессе тренировочных занятий и соревнований.
Врачебный контроль и самоконтроль	2-4	5-7	апрель	утомление, усталость перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознавание. Первая помощь при травмах. Диагностика заболеваний
Основы техники и тактики самбо	5-6	6-8	май	средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений
Основы методики обучения и тренировки самбиста	2-3	3-5	в течение года	методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, демонстрация действий, соревнования. Дневник самоконтроля. Формы организации учебно-тренировочных занятий. Построение учебно-

				тренировочного занятия, его части и их содержание. Понятие о физиологических нагрузках на тренировках. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности. Увеличение нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием.
Морально-волевая подготовка	3-4	5-7	сентябрь	значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов
Правила соревнований. Их организация и проведение	3-5	3-5	в течение года	гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.

### **Рекомендации по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий**

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать утвержденное расписание учебно-тренировочных занятий.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания учебно-тренировочных занятий.

Тренер-преподаватель проводит обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся. Обучающиеся должны знать и уметь применять на практике методы профилактики спортивного травматизма.

Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении учебно-тренировочных занятий в зале и на спортивной площадке:

выполнение упражнений без соответствующей разминки;

загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;

плохо укрепленное оборудование;

отсутствие при необходимости страховки, гимнастических матов, борцовского ковра;

наличии посторонних предметов на площадке или вблизи ее;

падение на твердом покрытии, скользком грунте;

грубо проводимые приемы;

экипировка обучающегося не соответствующая виду (форме) проводимого учебно-тренировочного занятия.

Обучающимся запрещается находиться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель обязан контролировать физическое и психологическое состояние обучающегося во время проведения учебно-тренировочного занятия.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «САМБО»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», основаны на особенностях вида спорта «самбо» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на учебно-тренировочном этапе - трех часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной работы.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»**

### **6.1. 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 17);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);

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.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для реализации Программы**

Таблица 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единицы измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
2.	Гири спортивные	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2

3.	Гантели массивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
4.	Ковер для самбо	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Манекены тренировочные различного веса	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
8.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
9.	Резиновый амортизатор	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
12.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
13.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Скамья для жима штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
15.	Стойка для приседания со штангой	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
17.	Электронные весы до 150 кг	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»				
18.	Кронштейн (крепление) для подвески боксерского мешка груши настенный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	5
20.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 18

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единицы измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Пояса самбо (красного и синего цвета)	комплект	на организацию	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»				
2.	Перчатки боксерские	пар	на организацию	12

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

Номер п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом	комплект	на обучающегося	2	0,5
3.	Накладки на голени для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	1	2
4.	Перчатки для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	1	1
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2
6.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1
7.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	2	0,5
8.	Шлем для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	1	2
9.	Шорты для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	2	1
10.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	2	0,5

### **6.2 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 ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении

планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя.

### **6.3 Информационно-методические условия**

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. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.02.2024 № 214 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
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 04.12.2025 № 1083 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2020 № 892 «Об утверждении правил вида спорта «самбо»;
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 03.03.2025 № 173 «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)»;

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 имени Александра Козлова.

#### **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 имени Александра Козлова	<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>

### Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте, Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.
2. Акоюн А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.О. и др.//: ил. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) - Москва: Советский спорт, 2008.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
4. Баландин В.И.: Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. // М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. 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.
6. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера. - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
7. Гожин В.В., Малков О.Б.: Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах - М: Физкультура и спорт, 2008.
8. 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.
9. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера в 2 т.-М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
10. Под редакцией Г.А. Макаровой Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера - М: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
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. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
13. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. - М. 1995. - 49 с.
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. - 474 с., 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. - 224 с. ил.