

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»
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Срок реализации программы: не ограничен

Екатеринбург
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	5
2.1.	Срок реализации этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочной план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	План инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3.	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	33
4.	Рабочая программа по виду спорта «самбо»	33
4.1.	Рабочая программа тренера-преподавателя	37
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным отдельным дисциплинам вида спорта «самбо»	47
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	48
6.1.	Материально-технические условия	48
6.2.	Кадровые условия	50
6.3.	Информационно-методические условия	51
	Список литературы	53

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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее - этап ССМ и (или) этап ВСМ), 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 этапам совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства,

спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Цели обучения на этапах:

1) на этапе ССМ:

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

участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

знание и соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;

сохранение здоровья;

2) на этапе ВСМ:

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

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

сохранение здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

выполнение контрольно-переводных нормативов;

вхождение в список кандидатов в спортивную сборную команду Свердловской области по виду спорта «самбо»;

выполнение требований и условий их выполнения, необходимых для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий;

овладение умениями инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня;

ориентирование на определение будущей профессии.

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 этапов ССМ, ВСМ и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и количество лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах ССМ и ВСМ

На этап совершенствования спортивной подготовки зачисляются лица, которым в календарном году зачисления исполнилось (или) исполнится 14 лет по году рождения, а также лица старше возраста, установленного для зачисления.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, которым в календарном году зачисления исполнилось (или) исполнится 16 лет по году рождения, а также лица старше возраста, установленного для зачисления.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап ССМ	не ограничивается	14 и старше	2
Этап ВСМ	не ограничивается	16 и старше	1

Для зачисления в учебно-тренировочную группу на этапах ССМ/ВСМ спортсмены должны иметь соответствующую спортивную квалификацию:

1	Период обучения на этапе ССМ	Уровень спортивной квалификации
	до одного года	спортивный разряд «первый спортивный разряд»
	свыше одного года	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
2	Период обучения на этапе ВСМ	Уровень спортивной квалификации
	весь период	Спортивное звание «Мастер спорта России»

Срок реализации Программы на этапах ССМ и ВСМ – не ограничен.

Наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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:

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

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

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

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

- 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 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. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах ССМ и ВСМ определяется с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации, определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «самбо»;

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) в Учреждении допускается прохождение спортивной подготовки лицами старше 18 лет, установление максимального возраста спортсменов, осваивающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, как основание к отчислению, законодательством не предусмотрено;

7) отдельные спортсмены, осваивающие в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова 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 этапа ССМ и/или ВСМ, в исключительных случаях могут быть переведены на указанные этапы раньше срока по решению педагогического совета ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова;

8) 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.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап ССМ	этап ВСМ
Количество часов в неделю	18-22	22
Общее количество часов в год	936-1144	1144

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» этапах ССМ и ВСМ

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

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

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) - 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.

В целях обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса в Учреждении 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.;

выходные и праздничные 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 (непрерывной) спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам.

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий и мероприятия
по профилактическим медицинским осмотрам**

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		этап ССМ	этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	до 10 суток	
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 суток	
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
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 обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных мероприятий 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

Таблица 4

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап ССМ	Этап ВСМ
Для спортивных дисциплин вида спорта «самбо» (за исключением спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»)		
Контрольные	3	3
Отборочные	2	2
Основные	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах ССМ и ВСМ

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.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий учебно-тренировочного процесса на этапах ССМ и ВСМ

Таблица 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
	этап ССМ	этап ВСМ
Общая физическая подготовка	10-15 %	10-15 %
Специальная физическая подготовка	20-30 %	20-30 %
Участие в спортивных соревнованиях	5-6 %	5-6 %
Техническая подготовка	22-25 %	20-25 %
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25-30 %	27-35 %
Инструкторская и судейская практики	1-2 %	1-2 %
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5-6 %	5-6 %

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Вид подготовки	Этапы спортивной подготовки		
		ССМ		ВСМ
		Недельная нагрузка		
		18 часов	22 часа	22 часа
1.	Общая физическая подготовка	94-141	114-172	114-172
2.	Специальная физическая подготовка	187-281	229-343	229-343
3.	Участие в спортивных соревнованиях	47-56	57-69	57-69
4.	Техническая подготовка	206-234	252-286	229-286
5.	Тактическая подготовка	234-281	252-343	309-400
6.	Теоретическая подготовка			
7.	Психологическая подготовка			
8.	Аттестация	47-56	57-69	57-69
9.	Восстановительные мероприятия			
10.	Медицинское обследование			
11.	Инструкторская и судейская практика	9-19	11-23	11-23
12.	ВСЕГО в год (час)	936	1144	1144
В том числе самостоятельная подготовка (час)		не более 187	не более 229	не более 229

Рекомендуемый годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Вид подготовки	Этапы и годы подготовки		
		этап ССМ		этап ВСМ
		Недельная нагрузка в часах		
		18 часов	22 часа	22 часа
1.	Общая физическая подготовка	103 (11 %)	116 (10 %)	116 (10 %)
2.	Специальная физическая подготовка	234 (25 %)	297 (26 %)	297 (26 %)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	56 (6 %)	69 (6 %)	69 (6 %)

4.	Техническая подготовка	234 (25 %)	263 (23 %)	263 (23 %)
5.	Тактическая подготовка	80	115	115
6.	Теоретическая подготовка	76	79	79
7.	Психологическая подготовка	78	115	115
8.	Аттестация	6 (6 %)	6 (6 %)	6 (6 %)
9.	Восстановительные мероприятия	35	43	43
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	15	20	20
11.	Инструкторская и судейская практика	19 (2 %)	21 (2 %)	21 (2 %)
12.	ВСЕГО в год (час)	936	1144	1144

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 7

№ 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 течение года
2	Режим питания и отдыха	соблюдение правильного режима дня с учетом спортивного режима; восстановительных мероприятий после тренировки; оптимальное питание; профилактика переутомлений и травм	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
3	Безопасная жизнедеятельность	инструктаж по технике безопасности «Правила поведения в спортивном зале и на спортивных объектах», проведение бесед с обучающимися на темы: правила дорожного движения; правила поведения на воде, в лесу; правила противопожарной безопасности	в течение года
4	Профилактика вредных привычек	проведение профилактических бесед с обучающимися о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, о вреде табакокурения, алкоголизма, наркомании	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
5	Мероприятия по обучению действиям в чрезвычайных ситуациях,	беседах, направленных на профилактику экстремизма в молодежной среде	в течение года в соответствии

	в том числе вызванных террористическими актами		с расписанием учебно-тренировочных занятий
Патриотическое воспитание			
6	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 Учреждением. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	в течение года в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
Развитие творческого мышления			
7	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
Профориентационная деятельность			
8	Судейская практика	участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	в течение года, в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий Учреждения
9	Инструкторская практика	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;	в течение года, в соответствии с расписанием учебно-

		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	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 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий*
ССМ, ВСМ	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с тренерами-преподавателями и инструкторами-методистами	январь	инструктаж проводит специалист ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Проведение инструктажей по антидопинговому обеспечению с обучающимися	февраль	инструктаж проводят тренеры-преподаватели с записью в журнале учета занятий учебно-тренировочной группы
	Теоретическое занятие «Виды нарушений 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 «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	обучающимся даются углубленные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 - 2 раза в год	научить постоянно использовать сервис по проверке препаратов на официальном сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раз в год	обучающимся даются максимальные знания по тематике, использование презентаций и методических материалов
	Семинар для тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	семинар проводит ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	средств», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»		
--	--------------------------------------------------------------------------------	--	--

2.7. Инструкторская и судейская практика

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 учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки;

проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;

судейство соревнований по виду спорта «дзюдо» в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова;

помощь в организации и проведении соревнований муниципального и регионального уровней.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
ССМ, ВСМ	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	в течение года	использование спортивной терминологии, составление конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	в течение года	проведение для обучающихся групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа отдельных частей занятия с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические знания	в течение года	уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические знания	в течение года	участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий

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 этапах ССМ и ВСМ 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.

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

Средства восстановления подразделяются на три группы:

- педагогические;
- психологические;
- медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном микроцикле;

оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

корректирующие упражнения для позвоночника;
 дни профилактического отдыха;
 создание положительного эмоционального фона тренировки;
 переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
 внушение;
 аутогенная тренировка;
 психорегулирующая тренировка;
 Медико-биологические средства восстановления:
 водные процедуры закаливающего характера;
 душ, теплые ванны;
 прогулки на свежем воздухе;
 рациональные режимы дня и сна, питания.

Медико-биологические средства восстановления:

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.

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 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
ССМ, ВСМ	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования (при необходимости)	в течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	в течение года
	Применение медико-биологических средств	в течение года
	Применение педагогических средств	в течение года
	Применение психологических средств	в течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

Аттестация проводится не реже одного раз в год.

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

Аттестация включает:

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

выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего этапа спортивной подготовки.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке проводится в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий Учреждения и приказом директора ежегодно.

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

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при условии его реализации в ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова).

3.2. 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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и/или перевода на этапе ССМ по виду спорта «самбо»

Таблица 11

1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой до 79 кг, женского пола массой тела до 65 кг)						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1.1	Бег на 60 м	сек.	8,7 и менее	5	9,8 и менее	5
			8,9	4	10,0	4
			9,1	3	10,2	3
1.2	Бег на 2000 м	мин, сек	9.23 и менее	5	11.23 и менее	5
			9.25	4	11.25	4
			9.27	3	11.27	3
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+15 и более	5	+19 и более	5
			+13	4	+17	4
			+11	3	+15	3
1.4	Челночный бег 3×10 м	сек	7,3 и менее	5	8,3 и менее	5
			7,5	4	8,5	4
			7,7	3	8,7	3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	228 и более	5	193 и более	5
			223	4	188	4
			218	3	183	3
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	41 и более	5	20 и более	5
			39	4	18	4
			37	3	16	3
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	16 и более	5	-	-
			15	4		
			13	3		

1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	25 и более 22 19	5 4 3
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	54 52 50	5 4 3	48 46 44	5 4 3
1.2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой более 79 кг, женского пола массой тела более 65 кг)						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1.2.1	Бег на 60 м	сек.	9,2 и менее 9,5 9,7	5 4 3	10,4 и менее 10,6 10,8	5 4 3
1.2.2	Бег на 2000 м	мин, сек	9.30 и менее 9.50 10.10	5 4 3	12.00 и менее 12.20 12.40	5 4 3
1.2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+15 +13 +11	5 4 3	+19 +17 +15	5 4 3
1.2.4	Челночный бег 3×10 м	сек	7,3 и менее 7,5 7,7	5 4 3	8,3 и менее 8,5 8,7	5 4 3
1.2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	228 223 218	5 4 3	193 188 183	5 4 3
1.2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	23 21 19	5 4 3	11 9 7	5 4 3
1.2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	9 7 5	5 4 3	-	-
1.2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	15 12 9	5 4 3
1.2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	38 36 34	5 4 3	35 33 31	5 4 3

2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	17,6 и менее 17,8 18,0 не более	5 4 3	18,6 и менее 18,8 20,0 не более	5 4 3
2.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	14,6 и менее 14,8 15,0 не более	5 4 3	17,9 и менее 18,1 18,3 не более	5 4 3
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	14,1 и менее 14,3 14,5 не более	5 4 3	16,6 и менее 16,8 17,0 не более	5 4 3
*Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно						
2.4	10 бросков партнера через грудь *	сек.	16,6 16,8 17,0 не более	5 4 3	19,6 19,8 20,0 не более	5 4 3
*Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно						
3. Уровень спортивной квалификации:						
Период обучения на этапе ССМ до одного года				Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
Период обучения на этапе ССМ свыше одного года				Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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 включают выполнение 8 упражнений общей физической подготовки и 4 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 36 баллов за выполнение упражнений 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 4 упражнения специальной физической подготовки.

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

наличие медицинского допуска к освоению программы;

сдачу контрольно-переводных нормативов;
 результаты участия в спортивных соревнованиях;
 выполнение квалификационных требований;
 вхождение в состав спортивной сборной команды Свердловской области.

Для перевода на следующий год обучения в рамках этапа спортивной подготовки необходимо набрать не менее 36 баллов за выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки. Не допускается перевод на следующий год обучения занимающихся не сдавших один и более нормативов.

Вопросы для проведения теоретического тестирования

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Вопрос	Критерии оценки
ССМ	на знание правил вида спорта	правильный ответ – 1 балл
	на знание антидопинговых правил	правильный ответ – 1 балл
	на знание методики проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия	правильный ответ – 1 балл

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив			
			юноши	уровень оценки (баллы)	девушки	уровень оценки (баллы)
1. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела до 88 кг, женского пола массой тела до 72 кг)						
1.1	Бег на 100 м	сек	13,7 и менее 13,9 14,1	5 4 3	16,5 и менее 16,7 16,9	5 4 3
1.2	Бег на 2000 м	мин, сек	-	-	10.50 и менее 11.00 11.10	5 4 3
1.3	Бег на 3000 м	мин, сек	13.30 и менее 13.50 14.10	5 4 3	-	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+17 и более +15 +13	5 4 3	+20 и более +18 +16	5 4 3
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	223 и более 218 213	5 4 3	183 и более 178 173	5 4 3

1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	47 и более 45 43	5 4 3	21 и более 19 17	5 4 3
1.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	19 и более 17 15	5 4 3	-	-
1.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	26 и более 23 20	5 4 3
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	55 53 51	5 4 3	49 47 45	5 4 3
1.2. Нормативы общей физической подготовки (для обучающихся мужского пола массой тела более 88 кг, женского пола массой тела более 72 кг)						
1.2.1	Бег на 100 м	сек	14,4 и менее 14,6 14,8	5 4 3	17,5 и менее 17,7 17,9	5 4 3
1.2.2	Бег на 2000 м	мин, сек	-	-	12.05 и менее 12.15 12.25	5 4 3
1.2.3	Бег на 3000 м	мин, сек	15.10 и менее 15.15 15.20	5 4 3	-	-
1.2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+17 и более +15 +13	5 4 3	+20 и более +18 +16	5 4 3
1.2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	223 и более 218 213	5 4 3	183 и более 178 173	5 4 3
1.2.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	29 и более 27 25	5 4 3	12 и более 10 8	5 4 3
1.2.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	количество раз	12 и более 10 8	5 4 3	-	-
1.2.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	-	-	16 и более 13 10	5 4 3
1.2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	39 37 35	5 4 3	36 34 32	5 4 3
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)	сек.	17,6 и менее	5	19,6 и менее	5
			17,8	4	19,8	4
			18,0	3	20,0	3
			не более		не более	
2.2	10 поворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	сек.	14,6 и менее	5	17,9 и менее	5
			14,8	4	18,1	4
			15,0	3	18,3	3
			не более		не более	
2.3	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) *	сек.	14,2	5	16,8	5
			14,3	4	16,9	4
			14,5	3	17,0	3
			*Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно			
2.4	10 бросков партнера через грудь*	сек.	16,8	5	19,8	5
			16,9	4	19,9	4
			17,0	3	20,0	3
			*Испытуемый может выполнять броски на двух-трех партнерах поочередно			
3. Уровень спортивной квалификации: Спортивное звание «мастер спорта России»						

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 включают выполнение 7 упражнений общей физической подготовки и 4 упражнения специальной физической подготовки.

По итогам индивидуального отбора поступающие зачисляются на вакантные места, набрав сумму не менее 33 баллов за выполнение упражнений 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 «стигание 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 4 упражнения специальной физической подготовки.

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

наличие медицинского допуска к освоению программы;

сдачу контрольно-переводных нормативов;

результаты участия в спортивных соревнованиях;

выполнение квалификационных требований;

вхождение в состав спортивной сборной команды Свердловской области.

Для перевода на следующий год обучения в рамках этапа спортивной подготовки необходимо набрать не менее 33 баллов за выполнение упражнений общей

и специальной физической подготовки. Не допускается перевод на следующий год обучения занимающихся не сдавших один и более нормативов.

Вопросы для проведения теоретического тестирования

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Вопрос	Критерии оценки
ВСМ	на знание правил вида спорта	правильный ответ – 1 балл
	на знание антидопинговых правил	правильный ответ – 1 балл
	на знание проведения процедуры допинг-контроля	правильный ответ – 1 балл

Описание выполнения упражнений

№ п/п	Наименование упражнения	Описание
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90 см)	упражнение выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 90 см по верхнему краю. Из исходного положения спортсмен подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение. Результат: количество раз
2.	Подтягивание из виса 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 виса 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 твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Разрешается одна попытка.

		<p>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.</p> <p>Рекомендуется осуществлять упражнение в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека</p>
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>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.</p> <p>Результат: учитывают длину прыжка в сантиметрах</p>
7.	Бег на 2000, 3000 м	<p>бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.</p> <p>Результат: время выполнения упражнения</p>
8.	Бег на 60, 100 м	<p>бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Испытание выполняется из положения высокого старта.</p> <p>Результат: время выполнения упражнения</p>
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	<p>поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Результат: количество подъемов туловища</p>
	Забегания на «борцовском мосту»	<p>исходное положение «борцовский треугольник», спортсмен начините движение приставными шагами вправо или влево вокруг своей головы и переходит в положение «борцовский мост», продолжает движение и возвращается в «борцовский треугольник»</p>
	Повороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	<p>исходное положение — упор руками, стопами и лбом в пол, колени полусогнуты. Спортсмен перекидывает ноги через себя, чтобы оказаться в положении «мост», затем перекидывает ноги обратно, возвращаетесь в исходное положение</p>

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ:
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

иметь действующий спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо», в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе ВСМ:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо», в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Организационно-методические указания для групп этапов ССМ и ВСМ

На этапах ССМ и ВСМ процесс многолетней подготовки приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от занятий в группах учебно-тренировочного этапа.

Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий подготовки, использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).

Основная направленность методики подготовки на этапе ССМ и этапе ВСМ обусловлена рядом принципов и положений, которые заключаются в следующем:

1. Соразмерное развитие физических качеств и двигательных способностей за счет применения специфических тренировочных средств и методов, их сочетаний по объему и интенсивности, сложности и новизне упражнений, условиям их выполнения, уровню технического и тактического мастерства, психической напряженности и др.

2. «Прогрессивная» подготовка, в процессе которой формируются высокий уровень специальной физической подготовленности, широкий арсенал технических навыков, тактические умения и психическая устойчивость, повышающие уровни прогнозируемой соревновательной деятельности.

3. Увеличение доли специфических (соревновательных) средств. Тренировки в годичном и четырехлетнем циклах.

4. Комплексность (в оптимальном сочетании) соревновательных и тренировочных нагрузок, средств восстановления, сопряженного и избирательного методов развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей.

5. Эффективная адаптация к экстремальным ситуациям на главных соревнованиях на основе многократного моделирования условий и воспроизведения параметров специфической двигательной деятельности в тренировочном и соревновательном процессах.

6. Динамичность системы подготовки, предполагающая оптимальное планирование, оперативную коррекцию программ на основе постоянного изучения тенденций развития спорта, передового опыта, модернизации инвентаря, снарядов, рационализации средств и методов спортивной тренировки, использования фармакологических средств восстановления и повышения специальной работоспособности спортсменов.

Цели этапов ССМ и ВСМ:

повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;

совершенствование основных элементов техники и тактики;

приобретение соревновательного опыта на спортивных соревнованиях высокого ранга;

освоение навыков в организации и проведении соревнований;

демонстрация стабильных высоких результатов на спортивных соревнованиях.

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

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

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

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапах ССМ и ВСМ - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки самбиста.

Методическая концепция подготовки спортсменов включает в себя следующие основные положения:

1) разработка состава технико-тактических действий, необходимых для обеспечения победы на главных соревнованиях олимпийского цикла на основе определения содержания и структуры модельных характеристик соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов;

2) моделирование в тренировках условий предстоящих спортивных состязаний и разработка на этой основе тренировочных заданий с высокой психологической напряженностью при дефиците времени для достижения победы;

3) подбор в процессе подготовки спарринг-партнеров, способных моделировать стиль основных соперников на основе получения наиболее полной информации о противнике, арсенале его технико-тактических действий, сильных сторонах, возможных путях, способах и особенностях ведения схватки;

4) оптимизация тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в направлении использования контрастных нагрузок - наиболее эффективного сочетания высокоинтенсивных средств спортивной тренировки и упражнений «фонового» (восстановительного, компенсаторного) характера;

5) формирование высокой скорости оценки ситуаций, принятия и реализации адекватных решений, мощного проявления волевых усилий, стабильности эмоционально-волевой сферы, устойчивости мобилизационной готовности и высокой степени самостоятельности в преодолении экстремальных ситуаций в состязаниях;

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки самбистов имеет использование передовых методов и методик подготовки, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса.

Планируя подготовку спортсменов в группах ССМ и ВСМ, необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются:

интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности спортсменов в схватках;

стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с большой амплитудой;

поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;

повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре. При этом возрастает роль систематического контроля, средств восстановления (как педагогических, так и медико-биологических) и научно-методического обеспечения.

Совершенствование мастерства должно осуществляться преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов заключается в следующем:

оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;

сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки спортсмена;

формулирование задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению слабых звеньев подготовки;

выбор средств повышения специальной работоспособности спортсмена за счет преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

Первые соревнования среди взрослых спортсменов требуют приобретения уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение к вопросу совершенствования своего мастерства.

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера - преподавателя согласно расписанию.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями в начале и по ходу практического занятия.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

по цели - тренировочные, контрольные и соревновательные;

по количественному составу занимающихся - индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые;

по степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они могут проводиться в форме неофициальных соревнований, в том числе классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

На этапах ССМ и ВСМ применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач спортивной тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Практические занятия комплексного типа применяются в практике подготовки спортсменов высокого класса относительно редко, главным образом в подготовительном периоде тренировки в процессе общефизической подготовки.

Тренировочные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности занимающихся.

Особое внимание в тренировочном процессе следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

4.1. Рабочая программа тренера-преподавателя.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

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

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

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

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

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

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо):

1.1. Гриф согласования с руководителем ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов ССМ и ВСМ;

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

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся на этапах ССМ и ВСМ

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 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 обучающихся

общеразвивающие упражнения без предметов;
упражнения с сопротивлением;
упражнения с предметами;
упражнения для развития координации движения;
упражнения для развития быстроты;
упражнения для развития силы;
упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

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

упражнения для развития силы;
упражнения для развития быстроты;
упражнения для формирования специфических движений на координацию и ловкость;
упражнения для развития специальной выносливости;

3. Техническая подготовка	
ССМ	ВСМ
<p>болевые приемы:</p> <p>рычаг локтя ногами сопернику, стоящему в положении упора на коленях и руках; обратный узел плеча ногой сопернику, атакующему со стороны ног; ущемление бицепса через предплечье захватом руки между ног;</p> <p>рычаг на два бедра после перехода на ущемление икроножной мышцы партнеру, стоящему в упоре на коленях и руках; узел бедра сопернику во время удержания сбоку при попытке соперника защититься зацепом бедра голенью (или отжимая голову ногой);</p> <p>ущемление икроножной мышцы бросок через голову упором стопой в бедро; бросок через бедро с захватом ноги бросок через спину захватом отворотов; бросок через грудь захватом руки и ноги снаружи самозащита при атаке соперника ударами рук:</p> <p>руками (отбивы, блоки, подставки, захваты); туловищем (нырки, уклоны); ногами (сближение, уход, приседание).</p> <p>Самозащита при атаке соперника ударами ног:</p> <p>руками (отбивы, блоки, подставки, захваты); туловищем (нырки, уклоны); ногами (отбивы, блоки, подставки, партнеру, стоящему в упоре на коленях и руках через разноимённую голень; удушающие приемы, выполняемые ногами при нападении соперника со стороны ног; бросок захватом ноги и разноимённой руки; мельница захватом руки и разноимённой ноги; бросок за ноги попеременным захватом ног; передняя подножка с колена; подсечка боковая в темп шагов; обвив;</p> <p>отхват с захватом руки под плечо; подсад голенью двух бёдер («конёк»); сближение, уход, приседание удары головой (вперед, назад)</p>	<p>болевые приемы:</p> <p>рычаг локтя из стойки седом, выбивая ногу ногой; узел (прямой и обратный) плеча ногами сопернику, стоящему в положении упора на коленях и руках; ущемление бицепса через предплечье захватом руки между ног накладывая голень сверху; переход на рычаг колена кувырком из стойки, угрожая подхватом изнутри; узел бедра ногой после угрозы выполнения ущемления ахиллова сухожилия захватом ноги под плечо в положении седа; ущемление икроножной мышцы через одноимённую голень сопернику, атакующему со стороны ног;</p> <p>переход на рычаг локтя прыжком выводя соперника из равновесия скручиванием; обратный узел плеча ногой кувырком сопернику, стоящему в упоре на коленях и руках; рычаг колена после выполнения броска ножницы (на одну или две ноги); узел бедра (бёдер) поворотом в положении стоя сопернику, лежащему на спине после броска захватом ног;</p> <p>ущемление ахиллова сухожилия после броска захватом ноги и разворачиванием атакуемого на грудь на шагиванием с поворотом; удушающие приемы, выполняемые ногами партнеру, стоящему на коленях и руках, кувырком; комбинированные варианты выполнения удушающих приёмов;</p> <p>вертушка захватом руки двумя руками; боковой переворот; мельница обратная;</p> <p>бросок захватом двух ног разнохватом; передняя подсечка с падением; зацеп голенью одноимённой ноги изнутри; подхват снаружи с захватом руки под плечо; ножницы под одну ногу;</p> <p>бросок через голову упором стопой в темп шагов; бросок через бедро боковое; бросок через спину захватом; бросок через грудь с обвивом;</p> <p>способы сопровождения соперника (конвоирования) рычагом пальцев, кисти, предплечья, узлом кисти, предплечья, плеча, захватом одежды, шеи, ног;</p> <p>взаимодействие с партнёром при осуществлении конвоирования вдвоём (различные способы) скрещенных рук;</p>

	<p>броски; вертушка обратным захватом руки двумя руками; передний переворот; мельница захватом шеи и ноги; бросок захватом двух ног, сбрасывая противника назад; подсечка боковая с заведением; зацеп голенью сзади; отхват с захватом ноги; ножницы под две ноги; бросок через голову упором стопой в живот, ложась поперёк; бросок через бедро (обратный); бросок через спину (обратный); бросок через грудь с подсадом бедро. Самозащита при нападении соперника, вооружённого палкой. Самозащита при нападении соперника, вооружённого ножом. Самозащита при угрозе соперника, вооружённого пистолетом</p>
4. Теоретическая подготовка	
ССМ	ВСМ
<p>правила судейства соревнований по пляжному самбо; допинг и его последствия; планирование учебно-тренировочных занятий, дозировка нагрузки; судейская коллегия в самбо, функциональные обязанности судей</p>	<p>международная федерация самбо (ФИАС). Её роль в развитии самбо в мире. Антидопинговое законодательство. Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Судейские правила Самбо – снятие со схватки и дисквалификация спортсмена</p>
	<p>международное спортивное движение. Место самбо в международном спортивном движении. Особенности судейства соревнований по боевому самбо. Перспективное планирование подготовки самбиста. Главная судейская коллегия соревнований по самбо</p>
5. Тактическая подготовка	
<p>комбинации, завершаемые удержанием сбоку, подготовленные удержанием верхом, поперек, со стороны головы, со стороны ног, болевыми приемами (рычагом локтя, узлом руки или ноги); переворотами;</p>	
<p>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;</p>	
<p>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);</p>	
<p>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);</p>	

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

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

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 15

Тема по теоретической подготовке	Годовой объем (час)			Сроки проведения	Краткое содержание
	ССМ 18 час/нед.	ССМ 22 час/нед.	ВСМ 22 час/нед.		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	1	1	1	январь	олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма

Состояние современного спорта					на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
Социальные функции спорта	1	1	1	февраль	специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	12	13	13	в течение года	понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	14	15	15	в течение года	индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
Психологическая подготовка	15	16	16	в течение года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
Восстановительные средства и мероприятия	15	15	15	в течение года	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические

					средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	14	14	14	в течение года	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	4	4	4	в течение года	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	936	1144	1144		

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, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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 этапах ССМ и ВСМ - четырех часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ, а также 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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 16), а также иным оборудованием спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения;

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения;

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 прохождения спортивной подготовки

Таблица 16

№ 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	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий*	6
3.	Гантели массивные	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий*	10
4.	Ковер для самбо (11x11)	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
<i>Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях аббревиатуру «БС»</i>				
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

*на место проведения учебно-тренировочных занятий – тренировочный спортивный зал, или тренажерный зал, или специализированное место для размещения тренажеров.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

№ 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

*Организация – организация, реализующая ДОПСП.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
2.	Костюм ветрозащитный	штук		1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар		1	1	1	1
4.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект		2	0,5	2	0,5
5.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект		2	1	2	1
6.	Перчатки для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект		2	0,5	2	0,5
7.	Протектор-бандаж для паха	штук		2	1	2	1
8.	Футболка	штук		1	1	1	1
9.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук		3	0,5	4	0,5
10.	Шлем для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект		2	1	2	1
11.	Шорты для боевого самбо (красного и синего цвета)	комплект		2	1	3	1
12.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект		2	0,5	3	0,20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «пляжное самбо»							
13.	Куртка для пляжного самбо белая с поясами (красный и синий)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Шорты для пляжного самбо (красного и синего цвета)	комплект		1	1	1	1
15.	Суппорт голеностопа (красного и синего цвета)	комплект		1	1	1	1

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.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже, чем один раз в четыре года.

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» (в действующей редакции);
10. методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»;
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 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)» (с изменениями и дополнениями);
13. Всемирный антидопинговый кодекс;
14. Международные стандарты ВАДА;
15. Запрещенный список субстанций и методов;
16. Международный стандарт по обработке результатов;
17. Международный стандарт по образованию;
18. Международный стандарт по терапевтическому использованию;
19. Международный стандарт по тестированию и расследованиям;
20. Общероссийские антидопинговые правила;
21. Устав ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова.

Перечень Интернет-ресурсов

1.	Всемирное антидопинговое агентство ВАДА (WADA)	http://www.wada-ama.org/
2.	ГАУ ДО СО СШОР по самбо и дзюдо имени Александра Козлова	https://sambo-uralmash.ru/
3.	Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
4.	Министерство физической культуры и спорта Свердловской области	http://minsport.midural.ru/
5.	Олимпийский комитет России	http://www.olympic.ru/
6.	Российское антидопинговое агентство РУСАДА	http://www.rusada.ru/
7.	Система онлайн-обучения и тестирования тренеров «Непрерывное образование тренеров»	https://testtrener.ru/cabinet/educationalprogram
8.	Всероссийская Федерация самбо	https://sambo.ru/
9.	ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»	http://fcpsr.ru

Список литературы

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