

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8 «ЮНОСТЬ»»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»

Протокол № 6  
от «16» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУДО «СШ № 8 «Юность»»  
В.Н. Лупоносов



16 августа 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»  
по дисциплине «САМБО»

*(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «самбо»,  
утвержденным Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073)*

Срок реализации программы: 7 лет

Составитель программы:  
инструктор-методист  
Политико Евгения Васильевна

г. Липецк, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	7
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	29
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	33
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2.	Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	34
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень	

спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	35
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий, по каждому этапу спортивной подготовки	38
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	55
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	58
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»	59
6.1. Материально-технические условия	59
6.2. Кадровые условия	62
6.3. Информационно-методические условия	63

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 года № 1073 (далее – ФССП).

Таблица 1. Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Самбо» - 0790001511Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+ кг	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С

весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
весовая категория 65+ кг	079	025	1	8	1	1	Н
весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А
командные соревнования	079	048	1	8	1	1	Я
абсолютная категория	079	049	1	8	1	1	А

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1245 и методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» от 06.02.2023, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329—ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Реализация программы спортивной подготовки по самбо в МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» предполагает обучение спортсменов на двух этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

## *1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, обеспечивают формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками 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, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места проведения учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Самбо (самозащита без оружия) – неолимпийский вид спорта, вид единоборств, представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым.

Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооружённого и вооружённого противника. Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и

лёжа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам учебно-тренировочного процесса по самбо: уровню спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки; соотношению средств всесторонней подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине и структуре тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки по самбо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «самбо» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

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

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2. Этапы спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6

Принципы комплектования учебно-тренировочных групп в учреждении:

1) формирование учебно-тренировочных групп по виду спорта «самбо» и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «самбо»;

2) возможность перевода обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этапах осуществляется при условии

положительной динамики прироста спортивных показателей.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени.

Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем и структура индивидуальных тренировок составляется, исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность учебно-тренировочного занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Количество часов в неделю	6	6	8	12
Общее количество часов в год	312	312	416	624

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

*Учебно-тренировочные занятия* (групповые, индивидуальные, смешанные занятия) в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать: на этапе начальной подготовки - 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте с 16 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

*Учебно-тренировочные мероприятия.*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности

обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки

Вид 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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год	-

Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток
---	---	-------------

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями об их проведении.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.*

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки самбистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в спортивной подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны быть соблюдены следующие требования:

- 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.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по самбо.

Пределный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15 %.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, поединки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–	1	1	1	1	1

*Работа по индивидуальным планам.* Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и в спортивные сборные команды Российской Федерации.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «самбо» (определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные и воспитательные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а тренировочная нагрузка соответствовать их функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами.

По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся, интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер-преподаватель и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенное, последовательное подведение спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Годичный цикл подготовки спортсмена высокой квалификации является составной частью многолетнего планирования (макроструктуры) его деятельности с учетом множества факторов (паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок) и согласно календарному плану спортивных мероприятий и учебно-тренировочных сборов.

Таблица 6. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п		Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах			
		6	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12	12	6	6
1.	Общая физическая подготовка	114	110	104	137
2.	Специальная физическая подготовка	46	46	104	137
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	12	25
4.	Техническая подготовка	104	110	125	188
5.	Тактическая подготовка	18	11	25	55
6.	Теоретическая подготовка	10	10	20	25
7.	Психологическая подготовка	7	10	10	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	2	4
9.	Инструкторская практика	4	3	4	6
10.	Судейская практика	3	3	4	6
11.	Медицинские, медико-биологические	3	2	2	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	17
	Общее количество часов в год	312	312	416	624

Таблица 7. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
1. Общая физическая подготовка (%)	30-38	30-38	20-25	20-25

2. Специальная физическая подготовка (%)	13-15	13-15	20-25	20-25
3. Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	0-3	3-4	4-5
4. Техническая подготовка (%)	30-38	30-38	28-35	25-30
5. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18
6. Инструкторская и судейская практика(%)	1-2	1-2	1-2	1-2
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1-2	1-2	2-3	4-5

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица 8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, предусматривающих: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии вида спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства	В течение года

		спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, предусматривающие: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Мастер-класс от профессионального спортсмена	- история профессионального пути спортсмена; - профессиональные рекомендации и секреты спортивного мастерства; - тренировочный практикум, отработка технических элементов	в течение года (по согласованию)
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, спортивные праздники, соревнования, фестивали, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении спортивных массовых мероприятий (написание проектов положений, требований и регламентов к организации и проведению, ведение протоколов и др.); - подготовка пропагандистских акций и тематических бесед по формированию здорового образа	В течение года

		<p>жизни средствами различных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработка стенгазет и методических материалов по здоровьесбережению;</li> <li>- проведение мастер-классов для обучающихся других образовательных организаций и Дней борьбы;</li> <li>- проведение мероприятий в рамках Декады спорта и здоровья;</li> <li>- сдача испытаний (тестов) ВФСК ГТО</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка оптимального функционального состояния организма, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- ведение дневника самоконтроля</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за нее, уважение к государственным символам страны)	Тематические беседы, встречи, диспуты и др. мероприятия с приглашением именитых тренеров, спортсменов, ветеранов спорта с обучающимися	В течение года

	(гербу, гимну, флагу), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов РФ и региона, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных турнирах и соревнованиях памяти именитых спортсменов, а также парадах, церемониях открытия (закрытия) и награждения на указанных мероприятиях; - патриотических мероприятиях (Дни памяти и скорби, торжественные митинги, приуроченные Дню Победы в Великой Отечественной войне и др.); - тематических физкультурно-спортивных праздниках (День физкультурника, городской фестиваль «Ярмарка спорта», День жилого района Сырский Рудник и др.)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	В течение года

	спортивных результатов)	результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - этичное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
4.2.	Участие в творческих мастер-классах и праздниках	Участие в творческих мастер-классах и праздниках, способствующих творческой самореализации, развитию нестандартного мышления и креативности обучающихся	В течение года
4.3.	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по другим видам спорта	Участие в спортивных турнирах и соревнованиях по шахматам, шашкам, мини-футболу, Фестивале настольных игр, способствующих физическому и интеллектуальному развитию юных спортсменов, освоению новых спортивных умений и навыков	В течение года, в каникулярный период (в рамках работы спортивно-оздоровительного лагеря)
5.	Экологическое воспитание обучающихся		
5.1.	Участие в субботниках и городских экологических акциях	Участие в субботниках и городских экологических акциях, способствующих воспитанию экологической сознательности, формированию бережного отношения к окружающей среде	Сентябрь-октябрь, апрель-июнь

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Определение допинга и виды»	в течение года	Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены

	<p>нарушений антидопинговых правил» (содержание: <i>ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта, принципами честной игры; информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля. Раздача информационных листовок, буклетов)</i></p>		<p>располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером-преподавателем используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов. Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» (содержание: <i>коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)</i></p>		
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса</p>		

	<p>по теме «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» (содержание: ознакомление с организациями, занимающимися борьбой с допингом, процедурами взятия и анализа допинг-проб, видами наказаний за нарушение антидопинговых правил; самостоятельная работа по поиску и анализу последних решений по случаям употребления допинга спортсменами, представляющими разные виды спорта, обсуждение степени строгости наказания)</p>		
	<p>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний (содержание: информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренер-преподаватель при планировании проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>, привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	<p>август</p>	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от</p>

			учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»	январь-февраль	Организация тренером-преподавателем в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a> (рекомендовано для всех спортсменов, обязательно для членов спортивных сборных Липецкой области)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их нарушение» ( <u>содержание:</u> <i>обсуждение со спортсменами понятий «ценности спорта», «честная игра» («фейр плей»); информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об</i>	в течение года	Занятие проводится в методическом кабинете или тренировочном зале, спортсмены располагаются напротив тренера-преподавателя либо делятся на микрогруппы для участия в обсуждениях, дискуссиях; при необходимости тренером-преподавателем

	<p><i>ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля; раздача информационных листовок, буклетов)</i></p>		<p>используются иллюстративные и наглядные материалы; присутствие родителей не предусмотрено; допускается участие привлеченных специалистов. Получение отдельного разрешения от родителей (законных представителей) на участие в мероприятии спортсмена не требуется</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Последствия употребления допинга для спортсмена» (<u>содержание:</u> коллективное обсуждение последствий употребления допинга; подведение итогов обсуждения тренером, обобщение рисков для здоровья спортсмена, вызываемых применением запрещенных субстанций и методов; ознакомление с критериями разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины)</p>		<p>Проведение тренером-преподавателем наряду с теоретической частью занятия практикумов с использованием ресурсов РАА «РУСАДА» для проверки лекарственных препаратов и опроса для закрепления полученных знаний</p>
	<p>Беседа с обучающимися в условиях учебно-тренировочного процесса по теме «Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА» (<u>содержание:</u> ознакомление спортсменов с «запрещенным списком»; формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов; описание рисков, связанных с использованием БАДов;</p>		

	<p><i>ознакомление с процедурой получения разрешения на терапевтическое использование)</i></p>		
	<p>Беседа с родителями обучающихся в рамках родительских собраний (содержание: информирование о сути понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, особенностях проведения процедуры допинг-контроля, необходимости прохождения спортсменами обучения и тестирования на официальном сайте РАА «РУСАДА»)</p>	<p>в течение года</p>	<p>Тренер-преподаватель при планировании проведения родительского собрания включает в повестку дня освещение вопроса по антидопингу с раздачей памяток, а также обучением родителей работе с официальным сайтом РАА «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a>, привлечением родителей к прохождению обучения и тестирования на сайте</p>
	<p>Лекция по антидопингу с привлечением специалиста ЦСП по антидопинговой работе</p>	<p>апрель, август</p>	<p>Назначение ответственного за организацию мероприятия от учреждения, согласование содержания лекции, времени и целевой аудитории с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
	<p>Прохождение антидопингового обучения с последующим получением сертификата на официальном сайте «РУСАДА»</p>	<p>январь-февраль</p>	<p>Организация тренером-преподавателем в своих тренировочных группах прохождения спортсменами обучения с</p>

			<p>последующим тестированием на сайте РАА «РУСАДА» по ссылке:  <a href="https://course.rusada.ru/course/1">https://course.rusada.ru/course/1</a> (обязательно спортсменов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации и членов спортивных сборных Липецкой области)</p>
--	--	--	--

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» осуществляется реализация мер по предотвращению использования допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных лекций (семинаров, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в процессе спортивной подготовки (тренеров-преподавателей, инструктора-методиста);
- ежегодная оценка уровня знаний (с последующим получением сертификата на официальном сайте РАА «РУСАДА»).

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, ее метаболитов или маркеров в

пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменов 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 спортсменом 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисам по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде и официальном сайте МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» (со ссылкой на официальный сайт РАА «РУСАДА»).

### *2.7. План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки*

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Самбо, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

*Инструкторская практика.* В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения самбо. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией самбо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены, имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

*Судейская практика* дает возможность самбистам получить квалификацию судьи по самбо. В возрасте 16-18 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившими знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшими в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 10. План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки (навыки строевой подготовки, построение в шеренгу, поворотына месте, строевые команды, повороты в движении, перестроение из одной шеренги вдве, перестроение в колонну по Два, строевые команды, помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки, и т.д.)

Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта и судейской терминологии, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

## *2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по самбо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут

возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

Таблица 11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам обучения)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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) ВФСК «ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

#### *Применение восстановительных средств*

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

#### Педагогические средства восстановления

- планирование нагрузок и оптимальное построение процесса спортивной подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям обучающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебно-тренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- рациональное построение заключительных частей учебно-тренировочных занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- рациональное сочетание учебы (работы) с занятиями самбо;
- постоянное время учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых

заболеваний и хронических травм;

- учет индивидуальных особенностей самбистов и другие.

При проведении учебно-тренировочных занятий с самбистами следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Психологические средства восстановления

При помощи психологических воздействий удается эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Психологические средства:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренером-преподавателем и товарищами;
- положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий спортом и отдыха.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью самбистов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

Медико-биологические средства

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);

- магнитотерапия и др.
- Фармакологические средства:
- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### *3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях*

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы:

##### *3.1.1. На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

##### *3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, нормативы специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

Таблица 12. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная учреждением
2.	Медико-биологические исследования	заключения	Выдается диспансером по всем видам исследования
3.	Собеседования	протокол комиссии	Проводится по итогам учебного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

			(этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	заключение тренера-преподавателя, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «самбо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4   10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05   8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18   9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5   +6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7   9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160   145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4   –
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее
			–   11
2. Уровень спортивной квалификации			
2.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
2.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый юношеский разряд»	

### *Тесты для теоретической подготовки*

1. Где должна находиться голова при кувырке назад?

Выберите один ответ:

- a. запрокинута назад
- b. наклонена вправо
- c. наклонена влево
- d. прижата к груди**

2. При выполнении упражнения "самостраховка влево/вправо" куда должна следовать рука?

Выберите один ответ:

- a. между ног
- b. параллельно одноименной ноге
- c. по диагонали к противоположной ноге
- d. к груди**

3. Какое упражнение выполняется после общего построения и выполнения строевых команд

Выберите один ответ:

- отработка болевых приемов

- b. кувырки вперед
- **c. общая беговая разминка**
- d. отработка бросков назад

4. Какое положение рук правильно при самостраховке назад?

Выберите один ответ:

- a. выкинув вперед
- b. выкинув назад
- c. 60 градусов по отношению к туловищу
- d. 45 градусов по отношению к туловищу**

5. Что из перечисленного является ошибкой при выполнении упражнения "самостраховка из положения на корточках". Выберите один или несколько ответов:

- a. одна нога лежит, другая согнута на уровне середины голени лежащей ноги**
- b. хлопок выполняется ребром ладони**
- c. рука находится сбоку от тела
- d. Голова откинута назад**

6. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?

Выберите один ответ:

- a. согнуты, прижаты к туловищу**
- b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
- c. подняты над ковром
- d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

7. При выполнении упражнения "самостраховка при падении на бок из положения на корточках" как должны располагаться ноги в конечном положении?

Выберите один ответ:

- a. согнуты, прижаты к туловищу**
- b. полностью выпрямлены, лежат на ковре
- c. подняты над ковром
- d. Нога, одноименная с рукой производящей хлопок, располагается согнутой на ковре возле руки. Другая нога ставится на ковер на уровне середины голени лежащей ноги.

8. Какое правильное положение головы при выполнении упражнения "самостраховка при падении на спину"

Выберите один ответ:

- a. прижата к левому плечу
- b. запрокинута назад
- c. прижата к груди**
- d. прижата к правому плечу

9. Какие условия благоприятны для проведения приема "задняя подножка под выставленную ногу"

Выберите один ответ:

- a. противник уходит в сторону
- b. противник толкает атакующего
- c. противник выставляет вперед ногу и тянет атакующего**
- d. противник убрал обе ноги назад

10. Что является характерной ошибкой атакующего при проведении приема "задняя подножка под выставленную ногу"?

Выберите один или несколько ответов:

- a. атакующий выполняет бросок с предельным напряжением мышц рук**
- b. атакуемый легко отставляет ногу назад**
- c. выпрямляя ногу и отталкиваясь ею от ковра, атакующий сгибает ближнюю ногу противника и увлекает его на себя вперед и в сторону
- d. начиная выполнять прием, атакующий отклоняется назад**

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

##### *4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки*

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по виду спорта самбо:

– *на этапе начальной подготовки:* общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития самбо в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психологические установки тренера-преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

– *на тренировочном этапе:* вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

##### *Теория и методика физической культуры и спорта.*

Примерное содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

*Для групп начальной подготовки до 1 года:*

- правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- правила самбо как вида спорта;
- история самбо. Возникновение и развитие самбо;

- понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна;
- гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Для групп начальной подготовки свыше 1 года:*

- понятие о здоровом образе жизни. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена;
- роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня;
- правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности;
- оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики;
- правила самбо как вида спорта;
- история самбо. Возникновение и развитие самбо;
- запрещенные приемы в самбо;
- гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний);
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет:*

- правила самбо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки;
- самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода;
- принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Учебно-тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках;
- врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям самбо;
- основы техники: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс; субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделения, показания и противопоказания к занятиям самбо;
- правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Борцовский ковер;

- методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- классификация техники самбо: броски, удержания, болевые;
- анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки самбиста. Определение путей дальнейшей тренировки;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет:*

- анализ соревнований: стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели: объем, разнообразие, эффективность;
- самбо в России: успехи российских самбистов на международных соревнованиях. Успехи спортсменов спортивной школы;
- гигиенические знания: весовой режим. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие в условиях тренировки и соревнований;
- планирование подготовки: периодизация, этапы;
- психологическая подготовка: волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.
- основы тренировки самбиста: понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость навыков при разных состояниях организма;
- организация и содержание тренировок: виды тренировок. Тренировки по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, соревнования - главные, основные, подготовительные), тренировки по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия;
- планирование подготовки: методы планирования;
- контроль и учет подготовки: виды контроля и учета, форма учета, коррекция планов;
- развитие и состояние самбо: сведения о развитии самбо за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований. Анализ участия в соревнованиях: разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки к соревнованиям;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- прогнозирование спортивных результатов: классификация прогнозов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших самбистов мира, Европы, России;
- интеллектуальная подготовка: цели и задачи интеллектуальной подготовки самбиста. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня;
- планирование подготовки: составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической;

- правила соревнований по самбо. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых. Уклонение от противоборства. Борьба в красной зоне ковра. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по самбо;

- задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств, формирование и совершенствование двигательных навыков, подготовка к соревнованиям;

- анализ участия в соревнованиях: выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки самбистов;

- возрастные периоды подготовки спортсмена. Возрастная динамика развития и совершенствование физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации спортсмена;

- динамика формирования спортивного мастерства. Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства спортсмена;

- планирование спортивной подготовки. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана;

- анализ спортивной подготовленности спортсмена. Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности спортсмена различными методами. Участие в проведении тестирования;

- моделирование соревновательной деятельности: Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений;

- методика обучения. Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий.

### *Общая физическая подготовка. (ОФП)*

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

*Мышечная сила* — это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц — это показатель абсолютной силы, взятый

относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности частей тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений частей тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.). Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

*Под координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности обучающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП — общее физическое воспитание и оздоровление будущих самбистов. Общая физическая подготовка (ОФП) — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. В спортивной тренировке спортсмена, впрочем, как и

спортсмена любой другой специальности, физическая подготовка является главной формой процесса совершенствования двигательных качеств и навыков спортсменов и направлена на улучшение физического развития и подготовленности спортсмена.

Под физическим развитием понимают сложный процесс совершенствования человека. Этот процесс зависит от ряда социальных предпосылок, возраста и влияния физических упражнений. На каждом из его этапов физическое развитие принято оценивать по величине роста, весу, окружности груди, экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, окружности бедра, плеча, голени и многим другим параметрам. Физическая подготовленность обучающегося характеризуется его работоспособностью в конкретных физических упражнениях: ходьбе или беге, плавании, поднятии тяжестей и других видах. Она зависит от уровня развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, функциональных возможностей и двигательных способностей обучающихся.

*Упражнения для групп начальной подготовки для развития общих физических качеств:*

- силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
- быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с;
- гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки;
- ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты;
- выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### *Специальная физическая подготовка. (СФП)*

Эффективное совершенствование специальной физической подготовки возможно лишь при наличии высокого уровня ОФП. Интенсивные специальные нагрузки в подростковом и юношеском возрасте приводят к быстрому увеличению скоростных показателей в течение 2-3 лет тренировок. Дальнейший рост

результатов возможен при создании прочной общей функциональной и морфологической базы.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, позволяющие избирательно развивать возможности мышц, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности. Это специально подготовительные упражнения, выполняемые с дополнительными сопротивлениями.

Для определения общих силовых возможностей широко применяют контрольные упражнения: бег от 10 до 60 м, метание, подтягивание наперекладине, переход из положения, лежа на наклонной скамейке в положение, сидя прыжок в длину с места, жим штанги в положении лежа и др.

Силовая подготовка спортсмена предусматривает развитие различных силовых качеств: максимальной и взрывной силой, скоростно-силовой, и силовой выносливости.

Максимальная и взрывная сила обуславливает уровень скоростных возможностей, способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Влияние максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений особенно велико для достижения высоких результатов на дистанции 50,100 и 200 м. Значения указанных видов силы резко падает с увеличением длины дистанции. Между спортивными результатами на дистанциях 800 и 1500 м и уровнем развития максимальной и взрывной силы связь практически отсутствует. В связи с этим при развитии силовых способностей учитывают специфику работы спринтеров и стайеров.

*Средства развития специальных физических качеств групп этапа начальной подготовки:*

- силовые.: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;
- скоростные: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;
- выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы (1-2 мин.);
- координационные: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом;
- гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Средства развития специальных физических качеств групп учебно-тренировочного этапа:*

*Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.*

*Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.*

*Поединки:*

- для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника;
- для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;

- для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц;

- для развития ловкости: поединки с более опытным противником, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий;

- для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Подготовка в самбо – комплексный процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Подготовка самбиста включает систему состязаний и систему тренировки, охватывающую все стороны подготовки. Основными сторонами подготовки являются техническая, тактическая, физическая и психологическая. Все стороны подготовки тесно взаимосвязаны. Техническая подготовка характеризует процесс обучения самбистов основам рационального выполнения тренировочных или соревновательных действий, предлагает совершенствование избранных вариантов техники самбо. Техника в самбо – это система движений, действий и операций, помогающих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии. Технические действия в самбо называют приемами. Приемы в стойке включают броски и комбинации.

Бросок – техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на ковер.

Комбинации в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке используемых для достижения поставленной цели.

Приемы в самбо разделяют на три основные группы: подготовительные действия, действия в стойке и действия, выполняемые в партере.

Подготовительные действия – технические элементы, составляющие основу противоборства самбистов.

Стойка – положение, при котором тело спортсмена вертикально.

Передвижения – перемещение тела самбистов в целом относительно его окружения.

Поворот – вращательное движение туловища спортсмена с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости.

Захват – действия самбиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

Выведение из равновесия – подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении.

Падения – заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлении на ковер.

Приемы в партере включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника.

Удержание – техническое действие, при котором самбист в течении определенного времени вынуждает соперника находиться спиной на ковре, а сам прижимается к его туловищу.

Болевой прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы, связки, мышцы рук и ног соперника, вызывая болевые ощущения.

### *Технико-тактическая подготовка*

Освоение основ технических и тактических действий предполагает:

- обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

- достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации;

- совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена;

- освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий;

- совершенствование средств ведения поединка и основных положений и передвижений, комбинаций передвижений;

- совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал), совершенствование действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средствами ведения поединка.

- совершенствование действий в ситуациях переключения от одних средств ведения поединка к другим;

- моделирование параметров выполнения действий, совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий, стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений;

- адаптация к типичным пространственно-временным условиям взаимодействий с противником и к помехам, совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;

- развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации, совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена;

- совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в учебно-тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях, реализация тактической схемы ведения поединка в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

## *Психологическая подготовка*

*Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:*

- формирование мотивации к 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-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на обучающихся, 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 юного спортсмена, задач и направленности учебно-тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

## ***Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки***

### *Этап начальной подготовки (НП).*

Результатом реализации программы этапа начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

### *Основная цель тренировки:*

- утверждение в выборе спортивной специализации по виду спорта самбо и овладение техникой.

### *Основные задачи:*

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта самбо;
- овладение теоретическими знаниями, соответствующими данному этапу;
- формирование понятия физического и психического здоровья;
- развитие физических качеств;
- освоение навыков и умений технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивого интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- приобретение определенных положительных морально-волевых и нравственных качеств;
- умение работать самостоятельно;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

### *Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный объем двигательных умений.

### *Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание;
- скоростно-силовые упражнения;
- техника самбо и изучения технико-тактических комплексов;
- комплекс упражнений, заданных на дом.
- гимнастические упражнения (строевые, акробатические, прыжковые)

упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке):

*Основные методы тренировочных воздействий;*

- игровой (подвижные игры);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости);
- круговой (круговая тренировка).

*Особенности обучения;*

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в самбо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс формирования двигательных навыков должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Особенности тренировки на этапе начальной подготовки заключается в направленности на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам, и их сочетание в одно движение). Тренерам-преподавателям, работающим с группами начальной подготовки, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности обучающихся для определения их спортивной одаренности.

Таблица № 15. План-график распределения часов в группах начальной подготовки до года

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	82
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
3	Участие в спортивных соревнованиях													

4	Техническая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	82
5	Тактическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	1	1			9
6	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1		1	1	1			9
7	Психологическая подготовка	1	1		1	1			1	1	1				7
8	Контрольные мероприятия	1								1					2
9	Инструкторская практика		1				1			1					3
10	Судейская практика		1				2								3
11	Медицинские, медико-биологические	1								1					2
12	Восстановительные мероприятия														
	ИТОГО часов в год	20	22	19	18	20	22	19	18	23	20	19	14		312

Таблица № 16. План-график распределения часов в группах начальной подготовки свыше года

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	110
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46
3	Участие в спортивных соревнованиях		1				1			1				3
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	9	110
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
6	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
8	Контрольные мероприятия	1								1				2
9	Инструкторская практика		1			1			1					3
10	Судейская практика		1			1			1					3

11	Медицинские, медико-биологические	1							1				2	
12	Восстановительные мероприятия			1				1					2	
	ИТОГО часов в год	27	28	26	25	29	28	25	28	28	25	22	21	312

### *Методика контроля*

В конце этапа начальной подготовки обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- овладение теоретическими знаниями, соответствующими данному этапу;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоить навыки и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться работать самостоятельно;
- сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

#### *Врачебный контроль юных спортсменов предусматривает:*

- углубленное медицинское обследование, медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### *Участие в соревнованиях.*

Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

#### *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).*

Тренировочные группы формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку в группах начальной подготовки не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам спортивной подготовки осуществляется при условии

выполнении контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, выполнения требований к уровню спортивной квалификации (присвоения спортивных разрядов).

На тренировочном этапе спортивной специализации особенность спортивной подготовки заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у обучающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению спортсмена анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его.

*Результатом реализации программы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются:*

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

*Основная цель тренировки:*

- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом самбо.

*Основные задачи:*

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- совершенствование техники и тактики самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развития силы.

*Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально-подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений по самбо;
- упражнения с гантелями, со штангой, гириями, резиновыми жгутами;
- подвижные и спортивные игры;
- изометрические упражнения.

*Методы выполнения упражнений:*

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- равномерный
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.
- интервальный (между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности);

*Методы обучения техники самбо:*

- целостно-конструктивный;
- методы направленного прочувствования движений;
- методы срочной информации (информации от тренера-преподавателя по ходу выполнения упражнения).

*Основные направления тренировки.*

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой по виду спорта самбо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

*Совершенствование техники самбо*

При планировании тренировки необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При изучении приема следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Таблица № 17. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	104
2	Специальная физическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	104

3	Участие в спортивных соревнованиях		3			3			3			3		12
4	Техническая подготовка	10	11	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10	125
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
6	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
8	Контрольные мероприятия		1							1				2
9	Инструкторская практика		2							2				4
10	Судейская практика		2							2				4
11	Медицинские, медико-биологические	1							1					2
12	Восстановительные мероприятия		1			1			1		1			4
	ИТОГО часов в год	31	43	33	33	37	34	33	38	38	32	34	30	416

Таблица № 18. План-график распределения часов в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	11	137
2	Специальная физическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	11	137
3	Участие в спортивных соревнованиях		5		5		5		5		5			25
4	Техническая подготовка	15	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	188
5	Тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	55
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
7	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	20
8	Контрольные мероприятия	2								2				4

9	Инструкторская практика			2			2			2				6
10	Судейская практика			2			2			2				6
11	Медицинские, медико-биологические	2								2				4
12	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	17
	ИТОГО часов в год	49	55	53	56	50	60	48	54	55	53	46	45	624

### *Методика контроля*

В конце учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями, соответствующими данному этапу;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть стабильных спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- успешно сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП;
- приобрести соревновательный опыт.

Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов и включать основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль нужен для профилактики и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

### *4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовке*

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке

самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериалы по самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 23. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения</b>	<b>540/600</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/67	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/67	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	60/67	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	60/66	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом,

				водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	60/67	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60/66	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/67	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	60/66	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/67	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>1200/ 1500</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	134/167	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	133/167	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)

Режим дня и питание обучающихся	133/167	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	134/166	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	133/167	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	133/166	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
Психологическая подготовка	134/167	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	133/166	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида спорта	133/167	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо», содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория», определяются в программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов, и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участия вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «самбо».

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».

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы у МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» имеется: на праве оперативного управления спортивный зал, расположенный по адресу: г. Липецк, ул. Детская, д. 2а; на основе договора аренды спортивный объект по адресу: - г. Липецк, ул. Германа Титова, д. 8г.

Все вышеуказанные объекты имеют:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт.

МБОУДО «СШ № 8 «Юность»» обеспечено оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой.

Таблица 19. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковер для самбо (11х11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10

26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Таблица 25. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5
3.	Футболка белого цвета	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5

	(для женщин)		гося				
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающе гося	-	-	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	1
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	1
8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	1
11.	Набор поясов самбо (красного и синего цвета)	ком-плект	на обучающег ося	20			

### 6.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу, реализующему дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952, зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203):

Требования к образованию	<ul style="list-style-type: none"> <li>- среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура; или</li> <li>- высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»;</li> <li>или</li> <li>- высшее образование (непрофильное) и</li> </ul>
--------------------------	--

	дополнительное профессиональное образование по программам профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или наличие подтвержденной квалификационной категории тренера/тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет опыта практической работы (для занятия должности «старший тренер-преподаватель»)
Особые условия допуска к работе	- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством РФ; - прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований); - прохождение инструктажей по охране труда
Другие характеристики	- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже 1 раза в 5 лет; - должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей или иных специалистов

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной-подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кадровый состав укомплектован 2 тренерами-преподавателями по виду спорта «самбо», соответствующими требованиям к кадровому составу, реализующему дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

1 тренер-преподаватель отделения самбо имеет вторую квалификационную категорию, 1 тренер-преподаватель не имеет квалификационной категории. Систематически (не реже одного раза в четыре года) тренеры-преподаватели проходят курсы повышения квалификации, участвуют в педагогических советах, презентуя опыт работы в методических разработках.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Авилов, В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / В.И. Авилов. – М.: Профит Стайл, 2019. – 100 с.

2. Агафонов, Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков. - Красноярск: 2014. – 316 с.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. – М.: ЁЁ Медиа, 2018. – 890 с.
4. Галочкин Г.П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие. / Галочкин Г.П. - Воронеж: Воронеж. гос. архит.-строит. акад., 2013. – 408 с.
5. Гулевич, Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич. – М.: ЁЁ Медиа, 2017. – 410 с.
6. Правила соревнований по виду спорта «самбо» (утв. Приказом Минспорта России от 04.12.2020 № 892) (ред. от 05.04.2022).
7. Садковский, Е.А. Использование основных опорных точек и стихотвнных текстов (рифмовок) на этапе начального разучивания атакующих технических действий в борьбе лёжа спортивного самбо: учебно-методическое пособие /Е.А. Садковский, О.А. Шаронова, — Выкса: Издательский дом «Выкса», 2017 -124 с.
8. Серебрянский, Ю.А. Неизвестное самбо / Ю.А. Серебрянский. – М.: Книжный дом, 2019. – 288 с.
9. Турин, Л.Б. Молодой самбист / Л.Б. Турин. – М.: Книга по Требованию, 2020. – 681 с.
10. Харлампов, А.А. Система самбо/ А.А. Харлампов. - Москва: Фаир- пресс, 2014. – 426 с.
11. Харлампов, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампов. – М.: ЁЁ Медиа, 2019. – 349 с.
12. Чумаков, Е.М. Борьба самбо. Справочник / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 144 с.
13. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации.
14. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство.
15. <https://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство.
16. <http://www.roc.ru/> - Олимпийский комитет России.
17. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет.
18. <http://sambo.ru/>- Всероссийская федерация самбо