

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 3 «Атлет»**

**Принята**  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №3  
\_\_\_\_\_  
Прохоров С.А.  
Приказ № 1-у от 01.09.2025 г.



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

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «самбо».

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1073 «Об  
утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»  
(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 декабря 2022 г.,  
регистрационный № 71495).

Сроки реализации программы:

- начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается.

Разработчики программы:

Рябова С.С. - зам директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет»

Орленко Е.А. - тренер -преподаватель по самбо

Варанкин В.И. - тренер -преподаватель по самбо

город Алексин

2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» разработана МБУ ДО ДЮСШ № 3 "Атлет", на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. 1073, на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 Х2329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»».

Для осуществления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в МБУ ДО ДЮСШ № 3 "Атлет" используются:

- борцовские залы;
- раздевалки, душевые;
- медицинский кабинет;
- оборудование и спортивный инвентарь, соответствующий требованиям.
- оборудование и спортивный инвентарь, соответствующий требованиям

### 1. Характеристика вида спорта

#### 1.1. отличительные особенности

Самбо является международным видом единоборств в одежде. Борьба проходит по правилам, утверждённым Всемирной федерацией любительского самбо (ФИАС) и Федерацией самбо России. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в борьбе лёжа, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения.

Самбо не только учит самозащите, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России.

Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость

постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных 110 уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения часто и задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в самбо в МБУ ДО ДЮСШ № 3 "Атлет" предусмотрена программа спортивной подготовки.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "самбо" и его спортивных дисциплин, определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах начальной подготовки необходимо наличие:

-на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет спортивные разряды:

- третий юношеский спортивный разряд,

- второй юношеский спортивный разряд,

-первый юношеский спортивный разряд;

-на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше трех лет спортивные разряды:

- третий спортивный разряд,

-второй спортивный разряд,

-первый спортивный разряд;

-на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда - кандидат в мастера спорта;

-на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания мастер спорта России.

## 1.2. Цель, задачи дополнительной программы спортивной подготовки

Цель Программы:

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

### Задачи спортивной подготовки:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области самбо, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории самбо, опыта мастеров прошлых лет; - ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития самбиста и корректировки уровня физической готовности; формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена - самбиста состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки, НП — 3 года,
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) УТ - 4 года,
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) - не ограничивается,
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) - не ограничивается.

Учебно - тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - трех часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - четырех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»             |                                                    |                                                          |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 10                                                       | 12-25                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4                                                  | 12                                                       | 6-20                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14                                                       | 2-15                    |
| Этап высшего спортивного                                  | не ограничивается                                  | 16                                                       | 1-10                    |

|                                                           |                 |    |       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|----|-------|
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо»        |                 |    |       |
| Этап начальной подготовки                                 | 3               | 7  | 12-25 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4               | 10 | 6-20  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | устанавливается | 14 | 2-15  |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | устанавливается | 16 |       |

-комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебнотренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение № I из ФССП по виду спорта «Самбо»)

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо».

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (Приложение № 2 из ФССП по виду спорта «Самбо»)

| Этапный норматив | 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 |         |          |
|------------------------------|---------|------------|-------------|----------------|---------|----------|
| Количество часов в неделю    | 4,5-6   | 6-8        | 10-12       | 12-16          | 16-18   | 18-24    |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416    | 520-624     | 624-832        | 832-936 | 936-1248 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные и смешанные в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия (Приложение № 3 из ФССП по виду спорта «Самбо»)

| №<br>п/<br>п                                                                 | Виды<br>учебнотренировочны<br>х мероприятий                                                            | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно - тренировочных мероприятий и обратно) |                                                                       |                                                        |                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                        | Этап<br>начальной<br>подготовки                                                                                                                                                                                    | Учебно<br>тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                       |                                                        |                                           |
| 1.1                                                                          | Учебнотренирово<br>чные мероприятия<br>по подготовке к<br>международным<br>спортивным<br>соревнованиям | -                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                     | 21                                                     | 21                                        |

|                                                 |                                                                                                                    |                                                                           |             |                                     |    |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----|
| 1.2                                             | Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                         | 14          | 18                                  | 21 |
| 1.3                                             | Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4                                             | Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                    |                                                                           |             |                                     |    |
| 2.1                                             | Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2                                             | Восстановительные мероприятия                                                                                      | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |    |
| 2.3                                             | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                             | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4                                             | Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
| 2.5                                             | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                      | -                                                                         | До 60 суток |                                     |    |

Таблица N4

Объем соревновательной деятельности (Приложение № 4 из ФССП по виду спорта «Самбо»)

| Виды спортивных соревнований                       | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                          |                |                                               |                                     |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                    | Этап начальной подготовки          |            | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                    | До года                            | Свыше года | До трех лет                                              | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория»      |                                    |            |                                                          |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                        | 1                                  | 1          | 2                                                        | 3              | 3                                             | 3                                   |
| Отборочные                                         | -                                  | 1          | 1                                                        | 1              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                                           | -                                  | 1          | 1                                                        | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Для спортивной дисциплины «демонстрационное самбо» |                                    |            |                                                          |                |                                               |                                     |
| Контрольные                                        | 2                                  | 2          | 1                                                        | 3              | 4                                             | 4                                   |
| Отборочные                                         | -                                  | -          | 1                                                        | 1              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                                           | -                                  | -          | 1                                                        | 1              | 1                                             | 1                                   |

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки спортивной школой, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебнотренировочных занятий для каждой тренировочной группы. Таблица №5

| №<br>п/п                          | Виды подготовки               | Этапы и годы подготовки                                                     |                        |                                                           |                |                                               |                                      |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                   |                               | Этап начальной подготовки                                                   |                        | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортив ного мастерства |
|                                   |                               | До года                                                                     | Свыше года             | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                      |
|                                   |                               | Недельная нагрузка в часах                                                  |                        |                                                           |                |                                               |                                      |
|                                   |                               | 4,5-6                                                                       | 6-8                    | 10-12                                                     | 12-16          | 16-18                                         | 18-24                                |
|                                   |                               | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                        |                                                           |                |                                               |                                      |
|                                   |                               | 2                                                                           | 2                      | 3                                                         | 3              | 4                                             | 4                                    |
|                                   |                               | Наполняемость групп (чел)**                                                 |                        |                                                           |                |                                               |                                      |
|                                   |                               | 14-28                                                                       |                        | 12-24                                                     |                | 6-12                                          | 4-8                                  |
|                                   |                               | 1.                                                                          | Физическая подготовка: |                                                           |                |                                               |                                      |
| Общая физическая подготовка       | 30-45                         |                                                                             | 46-71                  | 68-87                                                     | 106-142        | 75                                            | 65                                   |
| Специальная физическая подготовка |                               |                                                                             |                        | 46-48                                                     | 68-92          | 92                                            | 84                                   |
| 2.                                | Техническая подготовка        | 110-162                                                                     | 140-180                | 182-218                                                   | 124-158        | 158                                           | 84                                   |
| 3.                                | Тактическая подготовка        | 2-3                                                                         | 3-4                    | 10-12                                                     | 21-42          | 83                                            | 121                                  |
| 4.                                | Психологическая подготовка    | 0-0                                                                         | 0-0                    | 10-12                                                     | 12-8           | 20                                            | 112                                  |
| 5.                                | Теоретическая подготовка      | 2-3                                                                         | 3-4                    | 5-6                                                       | 6-8            | 16                                            | 18                                   |
| 6.                                | Аттестация                    | 2-4                                                                         | 4-4                    | 6-6                                                       | 6-8            | 12                                            | 10                                   |
| 7.                                | Соревновательная деятельность |                                                                             |                        | 38-50                                                     | 50-67          | 67                                            | 103                                  |
| 8.                                | Инструкторская практика       |                                                                             |                        | 10-12                                                     | 6-8            | 17                                            | 10                                   |
| 9                                 | Судейская практика            |                                                                             |                        | 10-12                                                     | 6-8            | 17                                            | 10                                   |
| 10                                | Восстановительные             | 6-4                                                                         | 4-6                    | 6-8                                                       | 42-44          | 42                                            | 60                                   |
| 11                                | Медицинское обследование      | 2-2                                                                         | 2-2                    | 4-4                                                       | 6-6            | 8                                             | 15                                   |
| 13.                               | Интегральная                  | 84-90                                                                       | 113-145                | 124-149                                                   | 181-241        | 225                                           | 244                                  |
| Общее количество часов в год      |                               | 234-312                                                                     | 312-416                | 520-624                                                   | 624-832        | 832                                           | 936                                  |



**Таблица № 6**

(Приложение №5 к примерной дополнительной образовательной программе по виду спорта «Самбо»)

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия                                                | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                          |                |                                               |                                     |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|       |                                                                                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |                                                                                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                              | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)                                                              | 30-38                              | 30-38      | 20-25                                                    | 20-25          | 10-15                                         | 10-15                               |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)                                                        | 13-15                              | 13-15      | 20-25                                                    | 20-25          | 20-30                                         | 20-30                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                       | -                                  | 0-3        | 3-4                                                      | 4-5            | 5-6                                           | 5-6                                 |
| 4.    | Техническая подготовка (%)                                                                   | 30-38                              | 30-38      | 28-35                                                    | 25-30          | 22-25                                         | 20-25                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                   | 10-12                              | 10-12      | 13-15                                                    | 16-18          | 25-30                                         | 27-35                               |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)                                                      | 1-2                                | 1-2        | 1-2                                                      | 1-2            | 1-2                                           | 1-2                                 |
| 7.    | Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2                                | 1-2        | 2-3                                                      | 4-5            | 5-6                                           | 5-6                                 |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

| № п.п. | Направление работы                                                                  | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Сроки          |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1      | Профилактическая деятельность                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 1.1.   | Судейская практика                                                                  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решению спортивных судей | В течение года |
| 1.2    | Инструкторская практика                                                             | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 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 деятельностью.                            | В течение года |
| 2      | Здоровьесбережение                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 2.1    | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа | пи здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|     | жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>подготовка пропагандистских акций по<br>формированию здорового образа жизни<br>средствами иных видов спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 2.2 | Режим питания и<br>отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практическая деятельность и восстановительные<br>процессы обучающихся:<br>формирование навыков правильного режима дня<br>с учетом спортивного режима (продолжительно<br>сть учебно - тренировочного процесса, периодов<br>сна, отдыха, восстановительных мероприятий<br>после тренировки, оптимальное питание,<br>профилактика переутомления и травм,<br>поддержка физических кондиций, знание<br>способов закаливания и укрепления<br>иммунитета); | В течение года |
| 3   | Патриотическое воспитание обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 3.1 | Теоретическая<br>подготовка,<br>воспитание<br>патриотизма,<br>чувства<br>ответственности<br>перед Родиной,<br>гордости за свою<br>Родину уважение<br>государственных<br>символов (герб, флаг,<br>гимн), готовность к<br>служению Отечеству,<br>его защите на<br>примере роли,<br>традиций и развития<br>вида спорта в<br>современном<br>обществе,<br>легендарных<br>спортсменов в<br>Российской<br>федерации, в<br>регионе, культура<br>поведения<br>болельщиков и<br>спортсменов на<br>соревнованиях) | беседы, встречи, диспуты, другие<br>мероприятия с приглашением именитых<br>спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с<br>обучающимися и иные мероприятия,<br>определяемые организацией, реализующей<br>дополнительную образовательную программу<br>спортивной подготовки                                                                                                                                                                            | В течение года |

|     |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 3.2 | Практическая подготовка и участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурноспортивных праздниках, организуемых в том числе организацией реализующей дополнительные образовательные программы по спортивной подготовки                                          | В течение года |
| 4.  | Развитие творческого мышления                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 4.1 | Практическая подготовка формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов        | семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов | В течение года |

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

Теоретическая часть:

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и

универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена Или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности», Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел

«Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт.

План проведения антидопинговых мероприятий в МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет» утверждается ежегодно, и публикуется на официальном сайте учреждения

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена при содействии РОО «Федерация самбо города Севастополя» осуществляется включение в тренировочный процесс судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа. План инструкторской и судейской практике МБУ ДО ДЮСШ №3 «Атлет» формируется и утверждается ежегодно.

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

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок является:

- усиленное, правильно питание;
- режим дня;
- посещение сауны;
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна.

Конкретный план, объём целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Восстановительные мероприятия - особая эффективная форма тренировочного процесса. Как правило, проведение восстановительных мероприятий связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой.

## 3. Система контроля

По итогам освоения дополнительно Программы спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта самбо;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением педагогического совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

### 3.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки

по виду спорта самбо.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, 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.

### 3.2. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                       | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив первого<br>года обучения |                    |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|-----------------------------------|--------------------|
|                                                |                                                                                  |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                          | девочки            |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                                  |                      |                              |         |                                   |                    |
| 1.1                                            | Челночный бег 3x10 м                                                             | с                    | 9,6                          | 9,9     | 9,0                               | 9,4                |
| 1.2                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                      | см                   | 130                          | 120     | 150                               | 135                |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                   | количество раз       | 10                           | 5       | 13                                | 7                  |
| 1.4                                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                                 | количество раз       | -                            | 7       | -                                 | 9                  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                  |                      |                              |         |                                   |                    |
| 2.1                                            | Варианты самостраховки:<br>( имитация падения с правого бока на левый и обратно) | Экспертная оценка    | -                            | -       | зачет/<br>не зачет                | зачет/<br>не зачет |
| 2.2                                            | Владение техникой самбо: (выполнение передней и задней подножек)                 | Экспертная оценка    | -                            | -       | зачет/<br>не зачет                | зачет/<br>не зачет |

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                 | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив до года обучения |         |
|------------------------------------------|------------|----------------------|---------------------------|---------|
|                                          |            |                      | мальчики                  | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |            |                      |                           |         |

|                                                       |                                                                                          |                   |                 |                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| 1.1                                                   | Челночный бег 3x10 м                                                                     | с                 | 8,9             | 9,2             |
| 1.2                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                              | см                | 155             | 140             |
| 1.3                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                           | количество раз    | 15              | 10              |
| 1.4                                                   | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                                         | количество раз    | -               | 10              |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |                                                                                          |                   |                 |                 |
| 2.1                                                   | Варианты самостраховки: (падение на бок и спину через партнёра стоящего на четвереньках) | Экспертная оценка | зачет/ не зачет | зачет/ не зачет |
| 2.2                                                   | Владение техникой самбо: (бросок через спину с колен, бросок с захватом ноги)            | Экспертная оценка | зачет/ не зачет | зачет/ не зачёт |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                             | Единица<br>измерения | Норматив до года обучения |                 |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------|
|                                                |                                                                        |                      | мальчики                  | девочки         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                        |                      |                           |                 |
| 1.1                                            | Челночный бег 3х10 м                                                   | с                    | 8,7                       | 9,0             |
| 1.2                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                            | см                   | 160                       | 145             |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                         | количество раз       | 20                        | 12              |
| 1.4                                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                       | количество раз       | -                         | 12              |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                        |                      |                           |                 |
| 2.1                                            | Варианты самостраховки: (падение из стойки на бок через руку партнера) | Экспертная оценка    | зачет/<br>не зачет        | зачет/ не зачет |
| 2.2                                            | Владение техникой самбо: (бросок с захватом двух ног)                  | Экспертная оценка    | зачет/<br>не зачет        | зачет/ не зачёт |

|                                    |                                                     |  |  |  |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|--|--|
|                                    | бросок через голову, рычаг локтя с удержания сбоку) |  |  |  |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                     |  |  |  |

3.1 Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)

спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап учебно-тренировочной подготовки первого года обучения по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                    | Единица<br>измерения                                                                                                                  | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                               |                                                                                                                                       | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                               |                                                                                                                                       |          |         |
| 1.1                                            | Челночный бег 3х10 м                                                          | с                                                                                                                                     | 8,6      | 8,9     |
| 1.2                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                                                                                                                                    | 165      | 150     |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз                                                                                                                        | 25       | 15      |
| 1.4                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз                                                                                                                        | 4        | -       |
| 1.5                                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз                                                                                                                        | -        | 13      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                               |                                                                                                                                       |          |         |
| 2.1                                            | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)              | с                                                                                                                                     | 36       | -       |
| 2.2                                            | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                                                                                                                                     | 32       | -       |
| 2.3                                            | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                                                                                                                                     | 28       | 32      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                               |                                                                                                                                       |          |         |
| 3.1                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                  | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |         |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап учебно-тренировочной подготовки второго года обучения по виду спорта «самбо»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |         |
|-------|------------|-------------------|----------|---------|
|       |            |                   | юноши    | девушки |

| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                        |                                                                                                                                       |     |     |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 1.1                                            | Челночный бег 3х10 м                                                   | с                                                                                                                                     | 8,5 | 8,8 |
| 1.2                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                            | см                                                                                                                                    | 170 | 155 |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                         | количество раз                                                                                                                        | 27  | 17  |
| 1.4                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                            | количество раз                                                                                                                        | 6   | -   |
| 1.5                                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                       | количество раз                                                                                                                        | -   | 15  |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                        |                                                                                                                                       |     |     |
| 2.1                                            | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)       | с                                                                                                                                     | 35  | -   |
| 2.2                                            | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с                                                                                                                                     | 30  | -   |
| 2.3                                            | 10 бросков партнера (передней подножкой)                               | с                                                                                                                                     | 26  | 30  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                        |                                                                                                                                       |     |     |
| 3.1                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)           | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |     |     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап учебно-тренировочной подготовки третьего обучения года по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                       | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                  |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                  |                      |          |         |
| 1.1                                            | Челночный бег 3x10 м                                             | с                    | 8,4      | 8,7     |
| 1.2                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                      | см                   | 175      | 160     |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                   | количество раз       | 29       | 18      |
| 1.4                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                      | количество раз       | 8        | -       |
| 1.5                                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                 | количество раз       | -        | 17      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                  |                      |          |         |
| 2.1                                            | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо) | с                    |          |         |

|                                    |                                                                        |                                                                                                                                       |    |    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|                                    |                                                                        |                                                                                                                                       | 32 | -  |
| 2.2                                | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с                                                                                                                                     | 29 | -  |
| 2.3                                | 10 бросков партнера (передней подножкой)                               | с                                                                                                                                     | 25 | 28 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |                                                                        |                                                                                                                                       |    |    |
| 3.1                                | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)           | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |    |    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап учебно-тренировочной подготовки четвертого обучения года по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                             | Единица<br>измерения                                                                    | Норматив |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                        |                                                                                         | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                        |                                                                                         |          |         |
| 1.1                                            | Челночный бег 3х10 м                                                   | с                                                                                       | 8,3      | 8,6     |
| 1.2                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                            | см                                                                                      | 180      | 165     |
| 1.3                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                         | количество раз                                                                          | 30       | 20      |
| 1.4                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                            | количество раз                                                                          | 10       | -       |
| 1.5                                            | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                       | количество раз                                                                          | -        | 20      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                        |                                                                                         |          |         |
| 2.1                                            | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз – вправо)       | с                                                                                       | 30       | -       |
| 2.2                                            | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно | с                                                                                       | 28       | -       |
| 2.3                                            | 10 бросков партнера ( с захватом одной ноги)                           | с                                                                                       | 24       | 27      |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                        |                                                                                         |          |         |
| 3.1                                            | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)           | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный |          |         |

|     |                                                                 |                                                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                 | разряд», «первый юношеский спортивный разряд»                                                           |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

| п/п  | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|      |                                                                             |                   | юноши    | девушки |
| 1.   | Нормативы общей физической подготовки                                       |                   |          |         |
| 1.1. | Бег на 60 м                                                                 | с                 | не более |         |
|      |                                                                             |                   | 8,2      | 9,6     |
| 1.2. | Бег на 2000 м                                                               | мин, с            | не более |         |
|      |                                                                             |                   | 8.10     | 10.00   |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|      |                                                                             |                   | 36       | 15      |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|      |                                                                             |                   | +11      | +15     |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более |         |
|      |                                                                             |                   | 7,2      | 8,0     |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком                                              | см                | не менее |         |

|      |                                                                               |                |                  |      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|
|      | двумя ногами                                                                  |                | 215              | 180  |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз | не менее<br>49   | 43   |
| 1.8. | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз | не менее<br>12   | -    |
| 1.9. | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз | не менее<br>-    | 18   |
| 2.   | Нормативы специальной физической подготовки                                   |                |                  |      |
| 2.1. | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)              | с              | не более<br>15,0 | 18,3 |
| 2.2. | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с              | не более<br>18,0 | 20,0 |
| 2.3. | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с              | не более<br>14,5 | 17,0 |
| 2.4. | 10 бросков партнера через грудь                                               | с              | не более<br>17,0 | 20,0 |
| 3.   | Уровень спортивной квалификации                                               |                |                  |      |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                 |                |                  |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «самбо»**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                                    | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                |                                                                               |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                                               |                      |          |         |
| 1.1.                                           | Бег на 100 м                                                                  | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                               |                      | 13,4     | 16,0    |
| 1.2.                                           | Бег на 2000 м                                                                 | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                               |                      | -        | 9.50    |
| 1.3.                                           | Бег на 3000 м                                                                 | мин, с               | не более |         |
|                                                |                                                                               |                      | 12.40    | -       |
| 1.4.                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                      | 42       | 16      |
| 1.5.                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                      | +13      | +16     |
| 1.6.                                           | Челночный бег 3x10 м                                                          | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                               |                      | 6,9      | 7,9     |
| 1.7.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см                   | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                      | 230      | 185     |
| 1.8.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                     | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                      | 50       | 44      |
| 1.9.                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                   | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                      | 14       | -       |
| 1.10.                                          | Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см                              | количество раз       | не менее |         |
|                                                |                                                                               |                      | -        | 19      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                               |                      |          |         |
| 2.1.                                           | Забегания на «борцовском мосту» (5 раз - влево и 5 раз - вправо)              | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                               |                      | 15,0     | 18,3    |
| 2.2.                                           | 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно        | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                               |                      | 18,0     | 20,0    |
| 2.3.                                           | 10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину) | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                               |                      | 14,5     | 17,0    |
| 2.4.                                           | 10 бросков партнера через грудь                                               | с                    | не более |         |
|                                                |                                                                               |                      | 17,0     | 20,0    |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                               |                      |          |         |
| 3.1.                                           | Спортивное звание «мастера спорта России»                                     |                      |          |         |

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

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

К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией спортсмена, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории. При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При формировании пар для спарринга, должны быть учтены, наряду с полом, весом и уровнем готовности, психологические особенности партнёров.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки. Основным принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки — универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям самбо; - обучение первоначальным навыкам и техническим действиям; развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки — игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса,

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого

планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни.

Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- Техника безопасности.
- Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
- Правила соревнований по виду спорта.
- Краткая история вида спорта.
- Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
- Навыки оказания первой медицинской помощи.
- Анализ соревновательной деятельности.
- Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов. - Методика тренировки.

Сведения о методах и средствах воспитания и развития физических качеств. Список тем может быть расширен с разрешения администрации школы или по рекомендации методического отдела спортивной организации. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног различные виды приседаний. Упоры - упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являться: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки.

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники самбо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста:

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости, быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки — повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки.

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера, подводящими упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у самбистов в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры юных самбистов за период обучения в группах начальной подготовки. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника

самбо

Борьба

стоя:

Стойки:

- прямая [правая, левая, фронтальная; - средняя [правая, левая, фронтальная; - низкая [правая, левая, фронтальная.

Перемещен :

- скользящим шагом; - приставными шагами.

Основные захваты:

- за рукава;

- за отворот и рукав; - за пояс и рукав.

Основные броски (преимущественно руками):

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.

Основные броски (с туловищем):

- бросок через бедро; - бросок через грудь, обшагивая партнера;

Основные броски (преимущественно ногами):

- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину !стояпдето па четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов; - поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением; - переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Программный материал практических занятий для тренировочного этапа.

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений, гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя тактико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе: патриотическое воспитание: знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

- физическая культура и спорт в России. Рост массовости спорта в России и достижения отечественных спортсменов.
- спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- влияние физических упражнений на организм.
- совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо.
- сердечно-сосудистая система.
- большой и малый круг кровообращения.
- предсердие и желудочки сердца.
- значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- дыхательная система. Регуляция дыхания.
- органы пищеварения.
- органы выделения (кишечник, почки, кожа).
- физиологические основы тренировки самбистов.
- понятия утомления, перенапряжения, перетренировки.
- работоспособность, повышение работоспособности, восстановление работоспособности.
- физиологические показатели тренированности, - основы методики обучения и тренировки самбистов.
- средства и методы тренировки.
- особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.
- методы сохранения спортивной формы.
- соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.
- разминка и ее значение.
- утренняя гимнастика.
- методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- планирование тренировки самбистов. - объем и интенсивность нагрузок.
- режим тренировки, индивидуальный план, график тренировочных занятий

самбистов.

- основы техники и тактики самбо
- правила соревнований, взаимодействие судей, дисквалификация.
- анализ соревнований.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе ориентирована в совершенствовании физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гирями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки - равномерный, игровой, переменный и Контрольный. Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной Подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка на учебно-тренировочном этапе опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника; - тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника; - тактика ведения поединка;
- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил па все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия. Техника самбо: Борьба стоя Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная; - средняя /правая, левая, фронтальная; - низкая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными;
- заведением;
- прижимая соперника к коврику.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные; - оборонительные; - наступательные.

Основные броски (преимущественно руками):

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

Основные броски (преимущественно туловищем):

- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,

Основные броски (преимущественно ногами):

- «вертушка»
- бросок задняя подножка; - бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка; - бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;

- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью; - бросок зацепом стопой снаружи.

Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину [стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног; - переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрпиемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

#### 4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: - совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;

- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Физическая культура и спорт в России.
- Спортивные федерации, Федерация самбо в России.
- Структура и работа федерации,
- Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.
- Краткие сведения о строении и функциях организма
- Анализаторы. Исследование анализаторов зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных.
- Влияние занятий спортом на обмен веществ.
- Физиологические основы тренировки самбистов.
- Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.
- Планирование подготовки самбиста.
- Календарный план.
- Перспективный план подготовки.
- Многолетний план подготовки сборной команды.
- Индивидуальный план.
- План предсоревновательной подготовки.
- План проведения тренировочного занятия.

- Техника и тактика самбо.
- Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста.
- Методика обучения техническим действиям.
- Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.
- Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода к подготовке и выступлением в соревнованиях.
- Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена.
- Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.
- Анализ выступления, на соревнованиях. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки. Разбор ошибок. - Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.
- Методика самостоятельной тренировки.
- Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование,
- Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки.
- Контроль нагрузок.
- Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гирями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на ПЛ"ЧИ, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Методы тренировки равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп. Методы тренировки — повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства умывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники

самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и 43 тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале коюприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий «комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

#### Техника самбо.

Отработка «коронных» и индивидуальных бросков Борьба стоя:

Стойки:

- прямая [правая, левая, фронтальная;
- средняя [правая/низкая, левая, фронтальная; Перемещения:
- скользящим шагом;
- приставными шагами
- заведением;
- прижимая соперника к коврику Патами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- взятие захватов,

Основные остроактуальные захваты;

- создание перевеса путем взятия захвата,

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями (преимущественно руками):

- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- боковой переворот; - передний переворот; - «мельница».

Основные броски и их модификации с различных захватов, <sup>c</sup> различными подготовительными действиями (в основном туловищем):

- бросок через бедро;
- бросок обратное бедро;
- бросок через спину захватом двух рук;
- бросок через спину с колен;
- бросок через грудь,
- обшагивая партнера;
- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра;
- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо; - бросок захватом руки под плечо;
- «вертушка» в основном ногами:
- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок обхват;
- бросок передняя подножка с колена;
- бросок передняя подножка на пятке;
- броски из группы подножек с падением; - бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов;
- бросок передняя подсечка в колено;
- бросок подсечка изнутри; - бросок подхватом снаружи;
- бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

Борьба лёжа:

- Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках: - используя куртку /самбовку/ соперника,
- /лежащего на животе; - используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые приемы.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки; - переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между ног.

Тактика самбо.

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания;
- тактика взятия захвата — предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги после удачного проведения броска;
- тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку; - тактика построения предстоящей схватки.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности .

#### 4.1.4. Программный материал практических занятий для этана высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости

спортсменов в условиях частых и ответственных стартов Основная цель данного этапа подготовки — достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок; - повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико - тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие спортсмены этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня, и он носит индивидуальный характер.

- Планирование и построение спортивной тренировки.
- Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки.
- Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки.
- Особенности и закономерности построения тренировочного процесса.
- Средства и методы на различных этапах подготовки.
- Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки.

- Построение и содержание тренировочных занятий.
- Физиологические основы тренировки самбиста.
- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности.
- Химические процессы в мышцах,
- Характеристика особенностей возникновения утомления.
- Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.
- Восстановительные мероприятия.
- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение субъективные данные самоконтроля.
- Спортивная форма, утомление, перетренировка.
- Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.
- Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.
- Правила соревнований.
- Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.
- Значение терминологии в самбо. Наиболее часто употребляемые термины.
- Международные правила соревнований по самбо.
- Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях.
- Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня.
- Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат.
- Страховка. Дисквалификация. Протесты,
- Права и обязанности участников соревнований,
- Требования спортивному залу. Перечень оборудования.
- Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.
- Ведение личного дневника спортсмена.
- Досье на потенциальных соперников.
- Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения.
- Динамика общефизической и специальной подготовки, - технического мастерства, выступления на соревнованиях.
- Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы.
- Анализ сильных и слабых сторон соперников,
- Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований.
- Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.
- Анализ выступления на соревнованиях.

- Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры.
- Составление отчета о соревновании.
- Причины неудачных выступлений.
- Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа.
- Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях.
- Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.
- Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов.
- Значение базовой техники самбо.
- Углубленное изучение техники самбо.
- Комбинаций и приемов.
- Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства. Роль и значение психики спортсмена для занятий самбо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Общая физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений, способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина — подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брус — отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга — жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах),
- бег, плавание, спортивные игры (данный список может быть расширен).

Специальная физическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо. Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за мин времени);
  - упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
  - специальные упражнения с партнером (данный список может быть расширен).
- Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико - тактическая подготовка на этапе высшего спортивного мастерства.

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом, является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства: - «коронных» приемов и их связок;

- вспомогательных приемов;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону.

У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую.

Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет оторваться в случае проигрыша на последних секундах схватки.

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности. Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

#### 4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Учебно-тематический план

| Этап | Темы по | Объем | Сроки | Краткое содержание |
|------|---------|-------|-------|--------------------|
|------|---------|-------|-------|--------------------|

| спортив<br>ной<br>подготовк              | теоретической<br>подготовке                                                                                                          | времен<br>и в год | проведени<br>я |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап<br>начальной<br>подготовк<br>и<br>и | Всего па этапе<br>начальной<br>подготовки до<br>одного года<br>обучения, свыше<br>одного гола<br>обучения:                           | 180               |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                          | История<br>возникновения вида<br>спорта и его                                                                                        | 20                | сентябрь       | Зарождение развитие вида спорта<br>автобиографии выдающихся спортсменов.<br>Чемпионы и призеры Олимпийских игр,                                                                                                                                                                                                             |
|                                          | физическая культура<br>— важное средство<br>физического<br>развития и<br>укрепления здоровья<br>человека                             | 20                | октябрь        | Понятие о физической культуре и спорте.<br>Формы физической культуры. Физическая<br>культура как средство воспитания<br>трудолюбия, организованности, воли,<br>нравственных качеств и жизненно важных<br>умений и навыков,                                                                                                  |
|                                          | Гигиенические<br>основы физической<br>культуры и спорта,<br>гигиена<br>обучающихся при<br>занятиях физической<br>культурой и спортом | 20                | ноябрь         | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за<br>телом, полостью рта и зубами.<br>Гигиенические требования к одежде и<br>обуви. Соблюдение гигиены на<br>спортивных объектах,                                                                                                                                                      |
|                                          | Закаливание<br>организма                                                                                                             | 20                | декабрь        | Знания и основные правила закаливания.<br>Закаливание воздухом, водой, ' солнцем.<br>Закаливание на занятиях физической<br>культуры и спортом.                                                                                                                                                                              |
|                                          | Самоконтроль в<br>процессе занятий<br>физической<br>культуры и спортом                                                               | 20                | январь         | Ознакомление с понятием о самоконтроле<br>При занятиях физической культурой и<br>спортом. Дневник самоконтроля. Его<br>формы и содержание. Понятие о                                                                                                                                                                        |
|                                          | Теоретические<br>основы обучения<br>базовым элементам<br>техники и тактики<br>вида спорта                                            | 20                | май            | Понятие о технических элементах вида<br>спорта. Теоретические знания по технике<br>их выполнения.                                                                                                                                                                                                                           |
|                                          | Теоретические<br>судейства.Правила<br>вида спорта                                                                                    | 20                |                | Понятийность. Классификация<br>спортивных соревнований. Команды<br>(жесты) спортивных судей. Положение о<br>спортивном соревновании,<br>Организационная работа по подготовке<br>спортивных соревнований.<br>Состав и обязанности спортивных<br>судейских бригад. Обязанности и права<br>участников спортивных соревнований. |
|                                          | Режим дня и<br>питание<br>обучающихся                                                                                                | 20                | август         | Расписание учебно-тренировочного и<br>учебного процесса. Роль питания в<br>жизнедеятельности, Рациональное,<br>сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                    |

|                                                           |                                                                                    |     |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                 | 20  | Ноябрь, май     | Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря,                                                                                                                                     |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения свыше трех лет обучения:   | 960 |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                 | 107 | сентябрь        | Физическая культура и спорт как солиальные феномены. Спорт — явление культурной жизни, Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных        |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                        | 107 | октябрь         | Зарождение олимпийского огня и возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                    |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                    | 107 | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное                                                                        |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                 | 107 | Ноябрь, май     | Правила эксплуатации безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря,                                                                                                                                     |
|                                                           | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения, свыше трех лет обучения: | 960 |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании Личностных                         | 107 | сентябрь        | Физическая культура и спорт как солиальные феномены. Спорт — явление культурной жизни, Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | физиологические основы физической культуры                                         | 107 | Декабрь, январь | Спортивно физиология, Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. физиологические механизмы развития                            |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                        | 106 |                 | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований                                                                                                                               |

|                                                 |                                                                                                  |     |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                 | Теоретические основы технико-тактической подготовки, Основы техники вида спорта                  | 107 | Май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова, Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата,                                                                                                                                  |
|                                                 | Психологическая подготовка                                                                       | 106 | Сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая Психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества                                                                                                                                                                                         |
|                                                 | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 106 | Декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу. Права обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
|                                                 | Правила вида спорта                                                                              | 106 | Декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                             |
| Этап совершенствования спортивного мастерства к | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства                                          | 600 |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                 | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта, современные культурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей И системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                                                                |
|                                                 | Профилактика травматизма. Перетренированность и                                                  | 200 | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки,                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                 | Учет соревновательно и деятельности, самоанализ обучающегося                                     | 200 | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация типов спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-                                                                                                                                                                        |

|                                     |                                                                                                                          |                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                          |                                           |              | деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Психологическая подготовка                                                                                               | 200                                       | декабрь      | Характеристика психологической подготовки, Общая психологическая подготовка, Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств методов психологической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                    | 200                                       | январь       | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки, Основные                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                     | 200                                       | Февраль, май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                 | в переходный период спортивной подготовки |              | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика, Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры [душ; баня; массаж; витамины. Особенности |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства:                                                                           | 600                                       |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                     | физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной | 120                                       | сентябрь     | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                | 120                                       | Октябрь      | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции социализации                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                  |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учет соревновательно й деятельности , самоанализ обучающегося    | 120                                       | ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и планы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Подготовка обучающегося как многокомпонент ный процесс           | 120                                       | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований, Система спортивной тренировки. Основные                                                                                                                                                                                                            |
| Спортивные соревнования функциональное и структурное ядро спорта | 120                                       | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты, Классификация спортивных достижений, Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам                                                                                                                                                                    |
| Восстановительные средства и мероприятия                         | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебнотренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активно отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня массаж витамины |

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта самбо, по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам

вида спорта самбо учитываются спортивной школой, реализующем дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при

формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта самбо и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Самбо». Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) использование инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
  - наличие раздевалок, душевых;
  - наличие медицинского пункта
  - обеспечение спортивной экипировкой;
  - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
  - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 из ФССП по виду спорта «Самбо»)

| №/№ | Наименование оборудования, спортивного инвентаря       | Единица измерения | Количество изделий |
|-----|--------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.  | Брусья переменной высоты ла гимнастическую стенку      | штук              | 2                  |
| 2.  | Гири спортивные (6, 8, [6, 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              | 2                  |
| 9.  | Ковер для самбо (1 1х1 1 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              | 1                  |
| 15. | Макет пистолета                                        | штук              | 10                 |
| 16. | Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 | комплект          | 10                 |
| 17. | Мат гимнастический                                     | штук              | 10                 |
| 18. | Мешок боксерский                                       | штук              | 1                  |
| 19. | Мяч баскетбольный                                      | шту к             | 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. | Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная) | штук     | 2  |
| 27. | Резиновый амортизатор                                                  | штук     | 10 |
| 28. | Секундомер электронный                                                 | штук     | 3  |
| 29. | Скакалка гимнастическая                                                | штук     | 20 |
| 30. | Скамейка гимнастическая                                                | штук     | 4  |
| 31. | Стенка гимнастическая (секция)                                         | штук     | 8  |
| 32. | Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)           | комплект | 1  |
| 33. | Тренажер кистевой фрикционный                                          | штук     | 16 |
| 34. | Тренажер универсальный малогабаритный                                  | штук     | 1  |
| 35. | Урна-плевательница                                                     | штук     | 2  |
| 36. | Штанга наборная тяжелоатлетическая                                     | комплект | 1  |
| 37. | Электронные весы до 50 кг                                              | штук     | 1  |

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 из ФССП по виду спорта «Самбо» )

| № п/п | Наименование спортивной экипировки           | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|----------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Набор поясов самбо (красного и синего цвета) | комплект          | 20                 |

Обеспечение спортивной экипировкой, и передаваемой в индивидуальное пользование

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                           |                      |                   |                                 |                               |                                                                    |                               |                                                        |                               |                                              |                               |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/<br>п                                                     | Наименование                                              | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |                                                                    |                               |                                                        |                               |                                              |                               |
|                                                                  |                                                           |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебнотрениров<br>очный этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                  |                                                           |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                         | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Ботинки для самбо                                         | пар                  | на обучающегося   | -                               | -                             | 2                                                                  | 0,5                           | 2                                                      | 0,5                           | 2                                            | 0,5                           |
| 2.                                                               | Куртка для самбо с поясом<br>(красная и синяя)            | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 2                                                                  | 0,5                           | 2                                                      | 0,5                           | 2                                            | 0,5                           |
| 3.                                                               | Футболка белого цвета (для<br>женщин)                     | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 2                                                                  | 0,5                           | 3                                                      | 0,20                          | 4                                            | 0,25                          |
| 4.                                                               | Шорты для самбо (красного и<br>синего цвета)              | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 2                                                                  | 0,5                           | 2                                                      | 0,5                           | 3                                            | 0,20                          |
| 5.                                                               | Протектор-бандаж для паха                                 | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                  | 1                             | 2                                                      | 0,5                           | 2                                            | 0,5                           |
| 6.                                                               | Шлем для самбо (красного и<br>синего цвета)               | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                  | 1                             | 2                                                      | 0,5                           | 2                                            | 0,5                           |
| 7.                                                               | Перчатки для самбо (красного и<br>синего цвета)           | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                  | 1                             | 2                                                      | 0,5                           | 2                                            | 0,5                           |
| 8.                                                               | Ко стюм спортивный (парадный)                             | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                  | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 9.                                                               | Ко стюм спортивный<br>(тренировочный)                     | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                  | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                            | 1                             |
| 10.                                                              | Накладки на голени для самбо<br>(красного и синего цвета) | комплект             | на обучающегося   | -                               | -                             | 1                                                                  | 1                             | 2                                                      | 0,5                           | 2                                            | 0,5                           |

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта самбо

6.2.1. Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, 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).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и ИНЫХ работников спортивной школы, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 95211, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 19111, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 ЛФ 2.37п, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта самбо, а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на равных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки третьего года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной ПОДГОТОВКИ;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

#### 6.23. Непрерывность профессионального развития тренеров преподавателей

Непрерывное образование тренера-преподавателя обеспечивает его профессиональное развитие, интеллектуальных, нравственных и профессиональных качеств при условии осознания им своей общественной значимости, высокой личной ответственности, познавательной активности, постоянного объективного самоанализа и систематической работы по самоусовершенствованию.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий необходимо:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах

#### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно - правовые акты:

- Федеральный закон от 04.12.07 г. ЛГУ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 года [073 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо».

Список литературных источников:

- «Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
- «Самбо для профессионалов, техника борьбы лёжа», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2007
- «Самбо для профессионалов, физическая подготовка борца», И.И. Куринной, электронный учебник, Москва, 2008
- «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
- «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы (V Международной научно-прагматической конференции, посвященной памяти ЕМ. Чумакова. М.; 2004.
- «Биохимия мышечной деятельности» Н.И. Волков и другие. Допущено в качестве

учебника для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Киев; 2000,

- «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России ХИ. Пшендин. С-П.; 2003,
- «Метаболизм в процессе физической деятельности» Лоуренс Спрайт и другие, перевод с английского В.Л. Смульский. Издательство «Олимпийская литература». Киев; 1998.
- «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
  - Рудман Д. Л. Самбо / ДЛ. Рудман//, - М.;Терра-спорт, 2000.
- Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, СЕ. Табаков Н - М.: ТВТ Дивизион, 2011 160 с.
- Чумаков ЕМ. Сто уроков САМБО. / Под редакцией СЕ. Табакова.— Изд.б-е, испр. и доп. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
- Шестаков В,Б: САМБО — наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие! Ф,В. Емельяненко, С.В. Ерёмна, В.Б. Шестаков /1 — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 224 с.ил.
- Агафонов ЭВ. Борьба самбо: учебное пособие / ЭВ. Агафонов, В. А. Хориков//. — Красноярск, 1998.

Перечень Интернет-ресурсов:

- [www.mossport.ru](http://www.mossport.ru)
- [www.mossambo.ru](http://www.mossambo.ru)
- [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
- <https://rninsport.gov.ru>
- <https://sev.gov.ru>
- [https\\*. \(kdusshQT-2. se\)». sportsng.ru](https://*.kdusshQT-2.se)