

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Белева Тульской области**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МУ ДО ДЮСШ
г. Белева Тульской области
Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО ДЮСШ
г. Белева Тульской области
_____ Е.М. Вострухина
«31» августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта самбо**

разработана с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Министерства спорта России от 12 октября 2015 г. N 932

Возраст обучающихся – 10-18 лет
Срок реализации: 6 лет

Разработал Программу:
Багомедов Р.М. тренер-преподаватель

Рецензенты Программы:
Мурзин В.В., инспектор отдела образования, молодежной политики и спорта администрации МО Белевский район
Агафонов В.Н., заместитель директора по учебно-воспитательной работе Тульского профессионального образовательного учреждения Тульской области «Тульский колледж профессиональных технологий и сервиса»

г. Белев
2020 г.

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Самбо» (далее - Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении самбо в МУ ДО ДЮСШ г. Белева Тульской области.

Программа разработана в соответствии с

- приказом Министерства спорта от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 n 470);

- приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,

а так же с учетом приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12 октября 2015 года N 932 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо".

1.1. Характеристика вида спорта

Самбо (самозащита без оружия) - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо это не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формирует твердый характер, стойкость и выносливость, способствует выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Сегодня самбо изучают более, чем в 70 странах мира. Оно развивается по двум направлениям:

Спортивное. Имеет в своем арсенале большое количество бросков, болевых и удушающих приемов.

Боевое. Наряду с техникой, используемой в спортивном, разрешает применение ударов, захватов, а также оружия. Применяется в программах обучения сотрудников спецназа и органов внутренних дел.

1.2. Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Организация учебно-тренировочного процесса по самбо осуществляется в специализированном зале на борцовском ковре. Самбо имеет два направления: спортивное самбо и боевое самбо. Спортивное самбо характеризуется демонстрацией бросковой техники и применением болевых приемов на руки и ноги. К занятиям боевым самбо не допускается молодежь до 18 лет, так как помимо всего арсенала спортивного самбо в боевое включается ударная техника руками, ногами и удушающие приемы.

Система подготовки обучающихся представляет собой многолетний, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Организация учебно-тренировочного процесса в рамках предпрофессиональной программы подготовки строится по этапам и периодам.

Программа предполагает наличие системы отбора и спортивной ориентации, которая представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям самбо, и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Учебно-тренировочный процесс в рамках программы направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся, а также включает в себя обязательное, систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов, в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемых на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий субъекта Российской

Федерации и муниципальных образований.

Педагогический процесс предпрофессиональной программы подготовки направлен на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения предпрофессиональной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Медико-биологическое сопровождение, медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия организуются в соответствии с решением программных задач.

Реализация программы предусматривает наличие материально технического обеспечения, обеспечения квалифицированными кадрами.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по самбо, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в самбо;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в самбо;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.4. Структура системы многолетней подготовки

Подготовка обучающихся включает в себя несколько этапов и уровней подготовки:

- начальная подготовка (НП): освоения основ техники самбо-2 года;
- тренировочный этап (Т): освоения объемов тренировочных нагрузок,

предусмотренных программой по самбо- 4 года;

- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ): уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов формируется с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений в официальных всероссийских соревнованиях – без ограничений.

1.4.1. Этап начальной подготовки (НП)

На этапе начальной подготовки осуществляется:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо.

Критерии этапа начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники самбо.

1.4.2. Тренировочный этап (ТЭ)

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются следующие

задачи:

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

Критерии тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных предпрофессиональной программой по самбо;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

1.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

- На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется:
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья обучающихся.

Критерии этапа совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения обучающимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных предпрофессиональной программой по самбо и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся на программы спортивной подготовки.

1.5. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся в группах

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До года	10	14-16
	Свыше года		12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной специализации 2 года	12	10-12
	Этап углубленной специализации 2 года		8-10

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
---	-----------------	----	---

2. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 39 учебных недель. Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	32 - 35	32 - 35	20 - 22	20 - 22	9 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	13 - 15	13 - 15	20 - 23	20 - 23	21 - 25
Технико-тактическая подготовка (%)	42 - 47	41 - 45	41 - 45	41 - 45	45 - 50
Психологическая подготовка (%)	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6
Теоретическая подготовка (%)	4 - 5	4 - 5	4 - 5	4 - 5	4 - 5
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика (%)	-	2 - 3	3 - 4	4 - 5	5 - 6

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

1. Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании,

подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

2. Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

3. Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

4. Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

5. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

2.3. Общее соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Группы этапа начальной подготовки 1-го года обучения

Разделы программы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	9	10	9	9	9	9	10	11	5	81
Специальная физическая подготовка	4	3	4	3	3	3	3	4	3	30
Технико-тактическая подготовка	11	11	11	12	12	11	11	10	10	99
Соревнования	В соответствии с календарем соревнований									
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Инструкторская практика и судейская практика										
Зачетные и переводные нормативы									6	6
Всего часов										234

Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	135
Технико-тактическая подготовка	21	21	21	21	21	20	20	20	20	180
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	17
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	1	15
Переводные нормативы									6	6
Всего часов										468

Группы тренировочного этапа 3-го года обучения

Разделы программы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
Теоретическая подготовка занятия	3	3	3	3	3	2	2	3	3	25
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	12	11	100
Специальная физическая подготовка	15	16	15	16	15	15	16	15	15	138
Технико-тактическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	225
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
Переводные нормативы									6	6
Всего часов										546

Группы тренировочного этапа 4-го года обучения

Разделы программы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего часов
Теоретическая подготовка занятия	3	3	3	3	3	2	2	3	3	25
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	12	11	100
Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	180
Технико-тактическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	261
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
Итоговые нормативы									6	6
Всего часов										624

3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

3.1.1. Основополагающие принципы спортивной подготовки юных

спортсменов:

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки

спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) - с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;

быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет; -
двигательной реакции - с 9 до 12 лет;

скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;

абсолютная сила: с 14 до 17 лет;

гибкость: с 6 до 10 лет;

ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

На начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких результатов.

В УТ - группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы самбо и философские аспекты борьбы самбо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка осуществляется средствами других видов спорта

Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, упражнение на формирование осанки, упражнения на гимнастической стенке, кувырки, акробатические элементы, строевые упражнения, стойки на руках, на голове, на локтях, упражнение на развитие гибкости.

Легкая атлетика: челночный бег, бег на 30 м, 60,100,400,800, 3000 м прыжки в длину, метание набивного мяча.

Тяжелая атлетика- подъем штанги, жим, толчок, упражнение с гирями.

Спортивная борьба - приседания, повороты и наклоны туловища с партнером на плечах, вставание на мост из стойки, забегание на мосту, перевороты на мосту.

Другие виды двигательной активности могут быть использованы на усмотрение тренера (туризм, плавание, бокс, спортивные игры и др.)

Специальная физическая подготовка

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Специальная физическая подготовка самбиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для самбо 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 самбо, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий самбиста.

Специальная физическая подготовка осуществляется непосредственно средствами борьбы самбо: имитационные упражнения с набивным мячом, броски манекена в максимальном темпе, броски одного или нескольких партнеров в максимальном темпе, подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост», вставание из положения стойки в положение «борцовский мост», поединки со сменой партнеров, поединки с односторонним сопротивлением, с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением, длительные поединки (до 20 минут), выполнение технических действий на более тяжелых партнерах, борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).

Технико - тактическая подготовка спортсменов - самбистов

а) техническая подготовка:

группы этапа начальной подготовки 2-го года обучения

Стойки, передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и самостраховка.

Положение самбиста по отношению к коврику, по отношению к противнику.

Усилия направленные на нарушение равновесия противника.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением, закрепление техники выполнения бросков, удержания, болевые посредством многократного их повторения в различных ситуациях. Освоения комбинаций и контрприемов.

б) группы тренировочного этапа

Самостраховка, выведение из равновесия противника, используя его движения, его усилие, позицию, позу, захваты для проведения бросков, проведение поединков с дозированным сопротивлением, по заданию, имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами, выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь (угол наклона 15-30*). Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа. Поединки со сменой партнеров, борьба за захват.

Учебно-тренировочные поединки по заданиям, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства, отработка технических действий с программированием действий противника, совершенствование индивидуальной техники, устранение погрешностей техники выполнения бросков, совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий, маскировка обороны, ведение поединка в равном темпе, на краю ковра.

НП-2 года	ТЭ -1, 2 года	ТЭ -3, 4 года
Броски	1.Задняя подсечка	Зацеп изнутри
1. Боковая подсечка	2.Подсечка изнутри	Передняя подсечка под
2. Передняя подсечка	3. Бросок через бедро захватом	Обратный бросок через бедро
3.Бросок ч\з бедро	4.Бросок захватом ноги по подколенный сгиб	Подножка назад седом
Охват, бросок через бедро	5.Посечка в темп шагом	Передний переворот
Зацеп изнутри	6.Передняя подножка	Бросок через ногу вперед вкручиванием
Бросок через спину, передняя подсечка в колено, задняя подсечка	7.Подхват под две ноги	Задняя подножка
	8.Подхват изнутри	Боковой переворот
	9. Зацеп снаружи	Охват под две ноги назад
	10. Боковая подножка	Бросок через грудь с прогибом
	11.Бросок через голову	Бросок захватом двух ног
	12. Мельница	Подсад голенью
Борьба лежа		

1. Удержание сбоку	1. Прорыв на удержание со стороны ног	Удержание верхом захватом руки
2. Удержание сбоку с выключением руки	2. Удержание верхом захватом руки	Удержание поперек захватом дальней руки
3. Удержание поперек	3. Рычаг локтя через бедро до удержания сбоку	Рычаг внутрь захватом руки под плечо
4. Удержание со стороны головы захватом пояса	4. Удержание сбоку	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху
5. Удержание верхом	5. Обратное удержание сбоку	Болевой на тазобедренный сустав
6. Переворачивание захватом	6. Рычаг внутрь упором предплечья	Ущемление бицепса
7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча	7. Болевой на ахилово сухожилие	
8. Переворачивание захватом двух рук	8. Болевой на коленный сустав	

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка в группах начальной подготовки

использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

сбор информации о противнике;

постановка цели поединка;

планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;

планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

Тактическая подготовка в группах тренировочного этапа

использование благоприятных ситуаций;

создание благоприятных ситуаций;

однаправленные и разнонаправленные комбинации;

сбор информации о борцах, построение модели и конкретным противником;

реализация замысла поединка;

разработка поединка на краю ковра.

Тактическая подготовки в группах спортивного совершенствования

изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);

изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоечники, правостоечники, темповики);

способы утомления противников;

способы отдыха в поединке;

подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;

управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание;

накопление двигательного опыта.

Психологическая подготовка

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием

успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, психологической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой в этой работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время тренировок и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков.

Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок. Количеств выигранных баллов увеличивается на 5,6% по отношению к количеству выигранных баллов у этих борцов, которые данной подготовки не имели. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических

функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру.

К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В подготовительной части используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость; в заключительной части - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в тренировочных группах и группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по самбо и спортивные репортажи.

Физическая подготовка

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств. Различают общую (ОФП) и специальную (СФП) физическую подготовку. Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного

результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Развитие физических качеств у занимающихся в группах начальной подготовки происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет состав 30—35 м; число повторений прыжков 10—12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять 28 упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной и занятия или начале основной.

Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной массы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы.

При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с

внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха.

Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве. Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств. Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры. При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной.

Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо,

влево от середины на вытянутые в сторону руки
В тренировочных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг. Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Плавание. И другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности):
Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности):
Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание

на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности):

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства используют упражнения для развития общих физических качеств: Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности. Круговые тренировки различной направленности: Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности); Силовые возможности (работа максимальной мощности); Выносливость (работа большой мощности). (См. выше)

Специальная физическая подготовка

Всё многообразие средств обучения и тренировки самбистов нашло свое отражение в системе упражнений. Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки). Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально- подготовительные. Строевые и рекреационные упражнения

применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части урока решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Вспомогательные	упражнения	самбиста
Общеподготовительные		упражнения
Строевые упражнения		

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «Попорядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных

положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гириями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту». Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекалдывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами -

ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него). Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же

вперед, назад); кувырок - полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею). Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голеней сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по коврику. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину). Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки,

приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой,

потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков **Упражнения для выведения из равновесия.**

Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки. *Упражнения для подножек.* Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки.

Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула. *Упражнения для зацепов.* Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов.

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом). *Упражнения для бросков через голову.* Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину.

Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Упражнения для бросков прогибом.

Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упираясь мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 метра сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для тактики.

Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах. *Специально-подготовительные упражнения с поясом.* Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний.

«Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний.

Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых 45 качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости,

решительности и др. Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть. Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения. Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Схватки для совершенствования физических качеств

Сила:

схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Ловкость:

схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым суждением; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Гибкость:

схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

Технико-тактическая подготовка

Самбо характеризуется большим объёмом технико-тактических действий.

Приёмы нападения.

Броски – руками, ногами, туловищем. Сковывания – удержание, болевые. Удары – руками, ногами, туловищем.

Приёмы защиты. Руками – контрудар, подставка, отбив, блок, захват. Ногами – уход, приседание, вставание, контрудар, подставка, отбив, блок, отжимание, выскальзывание, сбивание. Туловищем – уклон, нырок, поворот, падение, подставка, отбив. Блок, сбивание, отжимание.

Классификация бросков

Броски – руками, ногами, туловищем.

Броски руками – выведение из равновесия, захватом ноги, захватом ног. Броски ногами – подножки, подсечки, зацепы, обвивы, подхваты, подсады, ножницы, через голову. Броски туловищем – через бедро, через спину, через грудь.

Классификация болевых приёмов

Болевые приёмы в самбо выполняются на руки и на ноги. Болевые приёмы на руки: рычаги (локтя, плеча – разрешённые правилами; кисти, пальцев – запрещённые), узлы (локтя, плеча), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Удержания

Удержания в самбо выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы.

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

1) выиграть,

2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае атакующая, во втором - оборонительная). Принято выделять также контратакующую тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов. При выборе тактики большую роль играют не только учёт и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые её определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой». Условно объединили все виды тактической подготовки в три группы:

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

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

3. Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Существует два основных вида маскировки – угроза и вызов. Угроза используется для того, чтобы вынудить противника применять действия защиты. Вызов имеет целью заставить противника провести атаку.

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

Подавление технической подготовленностью самбист выбирает в том случае, если приходит к выводу, что противник не может противопоставить его приёмам эффективную защиту. Подавление технической подготовленностью применяется не только для атаки, но и для защиты. Если самбист уверен в превосходстве своей техники защиты над техникой нападения противника, то он может позволить атаковать себя, защищается и переходит в контратаку. Особого искусства требует тактическая подготовка, в результате которой в ходе схватки можно создать превосходство в технике. Так, утомляя противника, снижают эффективность его защиты и создают ситуацию, при которой легче применить запланированные технические действия. Подавление тактической подготовленностью избирается, когда имеется возможность навязать противнику свою тактику. Для этого нужно разгадать тактику противника и избрать такой курс действий, который не позволит ему реализовать его планы. При подавлении тактической подготовленностью чаще всего применяют решительную атаку или постоянное нападение, которое не позволяет противнику мобилизоваться и перестроиться с защиты на нападение и реализовать свои тактические замыслы. Может быть выбрана и тактика обороны. В этом случае противника вынуждают атаковать так, как ему невыгодно. Тактика защиты никогда не поощрялась, но часто приносила успех. *Для подавления силой* нужно сковать или ограничить подвижность противника. В этом случае наиболее выгодно перевести поединок в положение лёжа или работать на ближней дистанции. Использование силы тяжести, инерции, усилий противника и другие способы создать преимущество в силе.

Подавление выносливостью выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту.
2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать захватом позу сильным напряжением мышц; заставляют тратить много сил на подготовку приёмов (захват, сближение, передвижение и др.).
3. «Сбивают» дыхание, сдавливая грудную клетку (в положении лёжа) или предлагая очень высокий темп схватки.

4. Проводят приёмы, вызывающие утомление отдельных групп мышц:

а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом режиме с предельным напряжением;

б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровообращение определённой группы мышц.

Подавление ловкостью применяют в тех случаях, когда самбист может хорошо координировать свои движения в различных ситуациях схватки. Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав их на тренировках, умение действовать в самых разнообразных ситуациях. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректируя его усилия и

направление движения.

Подавление гибкостью применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой. Для этого создают ситуации, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приёмов и защит) противника. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, а для защиты – увеличением дистанций. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т. п.), захватом (сковыванием).

Подавлением психологической подготовленностью избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Самбист, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

Подавление смелостью применяется в том случае, когда противник чего-либо боится. Узнав, чего именно опасается противник, строят тактику схватки так, чтобы создалась соответствующая ситуация. Часто в поединке со спортсменом, хорошо владеющим болевыми приёмами, противник сдаётся, когда только создана благоприятная ситуация для выполнения приёма, а приём ещё не завершён. Для большего подавления противника часто в предшествующих схватках демонстрируют отличное владение техникой нападения и защиты.

Подавление решительностью избирается, когда встречаются с нерешительным противником. С самого начала следует захватить инициативу, атаковать, не позволяя сопернику продумать план атаки, изменять ситуации. Подавление решительностью применяется как подготовка к реализации тактики нападения, но она не исключается и при построении оборонительной тактики. В последнем случае нужно решительно пресекать атаки противника, контратаковать или угрожать контратакой.

Подавление настойчивостью применяют особенно часто в схватке с равным по подготовленности противником. Если спортсмен не обладает настойчивостью, то он после неудачи отказывается от задуманных действий и начинает поиск новых путей и тактических решений. В результате он теряет время, а попытки выполнить другие, недостаточно проверенные тактические планы часто бывают неудачными. Выбирая тактику подавления настойчивостью, нужно быть уверенным, что она принесёт успех. Настойчивое стремление к достижению нереальных, ошибочных задач говорит не о настойчивости, а об упрямстве.

Подавление выдержкой избирают, когда противник не обладает выдержкой. Часто можно видеть спортсмена, который, будучи не в силах преодолеть усталость, прекращает атаковать и проигрывает. Выдержка при атаке часто приводила самбистов к победе. Встретив сильное сопротивление, невыдержанный борец начинает силой срывать сковывающие захваты, грубить, выполнять запрещённые действия. В результате следует предупреждение или дисквалификация. Нужно действовать так, чтобы нарушения противника были замечены судьями.

Подавление инициативностью применяют, когда противник действует в однообразных ситуациях привычными методами и средствами. Способность пойти новыми, неизведанными путями, применить необычные средства и методы ведения схватки, может принести успех. Действуя таким образом, навязывая противнику свою инициативу, можно повести поединок в нужном направлении. Инициативным самбистам симпатизируют судьи и зрители. При прочих равных условиях им отдают предпочтение. Когда нужно определить победителя в схватке. Чтобы подавлять

инициативой, нужно владеть достаточным количеством приёмов, позволяющим действовать в незнакомой противнику ситуации.

Подавление моральным превосходством применяется, когда противник нарушает правила или этику поведения.

Подавление авторитетом – разновидность морального подавления. Если противник уважает самбиста и преклоняется перед его мастерством, то он часто и не помышляет о выигрыше, а заботится только о том, чтобы провести схватку и проиграть «красиво». Он не допускает грубости, ведёт схватку корректно, не мобилизуя всех сил на сопротивление. Чем меньше авторитет спортсмена, чем меньше уважения со стороны противника, тем скорее следует ожидать от него серьёзного сопротивления. Поэтому поддержанию своего авторитета нужно уделять большое внимание.

Маскировка (путём угрозы и вызова) применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки.

Маневрирование как тактическая подготовка предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки. Разновидности тактики маневрирования: изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника.

Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы с обучающимися во многом зависит от чёткости её планирования, от умения тренера-преподавателя ставить задачи и использовать для их решения широкий и разнообразный арсенал форм, средств и методов. Для каждой учебной группы составляется годовой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер-преподаватель учитывает год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, а также реальные условия нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

Диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития обучающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;

Прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого обучающегося;

Конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей; Комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия учащихся;

Стимулирование самодеятельности и самостоятельности обучающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;

Создание субъект-субъектных отношений между обучающимися и тренером, с уважительным отношением к личности, её ценностям, мнениям, выбору решений;

Моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;

Систематический анализ и моральная оценка педагогом и обучающимися результатов, мотивов и поступков и действий каждого члена спортивного

коллектива.

На всех этапах подготовки юных самбистов тренеры-преподаватели, работающие с обучающимися, должны в ходе учебно-тренировочного процесса формировать сознательное, творческое отношение к труду, высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело, бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, чёткая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и ответственность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять традициям школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных обучающихся, оформляя стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды. Такой подход способствует воспитанию школьного патриотизма, как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремлённости, уважения к партнёрам и старшим товарищам.

Эффективной формой воспитательной работы может быть торжественное посвящение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Большую помощь в воспитании обучающихся могут оказать встречи с известными спортсменами, выпускниками школы, ветеранами труда и Великой Отечественной войны.

Особое место в воспитательном процессе отводится соревнованиям. Напряжённая атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнований так же проверяется использование технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений. Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера. Средства и методы психологического

воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется

способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем наблюдений тренера, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсмена

3.1.2. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы

Требования к тренеру-преподавателю в целях обеспечения техники безопасности: довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка; ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения; присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала, следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на

занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; при себе иметь спортивную обувь и одежду, находиться на спортивной школе только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за безопасность и здоровье обучающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку, при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг	
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)

Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в вися на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)

	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.3 Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	среднее влияние
Вестибулярная устойчивость	значительное влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	среднее влияние
Координационные способности	значительное влияние
Телосложение	незначительное влияние

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо. Приказ Министерства спорта РФ № 231 от 27.03. 2013 г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 26156 от 17.12.2012г. www.minsport.gov.ru
2. Примерная типовая учебная программа по самбо для ДЮСШ, СДЮСШОР, С.Е.Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Москва, Советский спорт, 2005 г., 240 с.
3. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учеб.-метод. пособие / А. Ю. Бурлаков, А. Х. Талибов, В. А. Морозов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб., 2011. - 158 с.
4. Соревновательная деятельность и организация проведения соревнований по борьбе [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) - "Физическая культура" / Ф. Х. Зекрин, В. В. Зебзеев, Н. А. Федяев; М-во спорта Рос. Федерации; Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский: Изд-во ЧГИФКа, 2013. - 106 с. - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 104-106. - ISBN 978-54367-0087-8 : 140 р.
5. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов [Текст]: учебно-методическое пособие для преподавателей и спортсменов / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербакова. - Москва: Советский спорт, 2014. - 175 с.
6. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов [Текст]: учебное пособие для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина, Ф. В. Емельяненко. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012г.

7. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А. Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
8. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
9. Первичная профилактика применения допинга в современном спорте. /Образовательная программа и методические рекомендации/ - СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 64 с

5.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями, поединками, мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Сайт Минспорта России - www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ);
2. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru/>
3. Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org/>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>
5. Сайт ФДР –[http:// www.sambo.ru/](http://www.sambo.ru/) (Федерация самбо России)
6. Сайт FIAS - [http:// www.sambo-fias.org/](http://www.sambo-fias.org/) (Международная (интернациональная) федерация самбо)