

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: nordsport99@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете
«25» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «СШЕ»
М. Савосина
«29» 05 2023



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Самбо»**

Разработчик Программы:
Старший инструктор-методист
Волкова Ирина Григорьевна

Норильск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»	3
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	8
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	10
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	11
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III.	Система контроля	15
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	16
IV.	Рабочая программа по виду спорта «самбо» для спортивной дисциплины «весовая категория»	18
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	18
4.2.	Примерный учебно-тематический план	34
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»	38
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	38
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	39
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	41
VII.	Информационно-методические условия реализации Программы	42

I. Общие положения

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

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденной приказом Министерства спорта России Федерации от 14 декабря 2022 года № 1245, приказа Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждения:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «самбо» и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений и организаций в соответствии режима отделения;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «самбо» и его спортивной дисциплины «бокс», определяется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группу на этапе совершенствование спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо» для спортивной дисциплины «весовая категория»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

- учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап	Учебно-	Этап

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

В учебно-тренировочных мероприятиях принимают участие обучающиеся, проходящие спортивную подготовку на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, предоставленного письма федерацией субъекта Российской Федерации, письма федерацией Российской Федерации, при наличии денежных средств в Учреждении на тренировочные мероприятия.

- спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «самбо»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся и лица, проходящие спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, официальных писем региональной и всероссийской федераций.

Объем соревновательной деятельности для спортивной дисциплины «весовая категория»

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

В зависимости от целей и решаемых задач, все соревнования делятся на несколько видов:

- **контрольные соревнования** – выявление сильнейших обучающихся в каждой весовой категории для комплектования сборной команды муниципального образования и последующего выступления на отборочных соревнованиях.

В контрольных соревнованиях совершенствуются знания правил соревнований; формируются качества и навыки, необходимые для планирования и реализации тактики ведения поединка с различными соперниками.

Контрольными могут быть как официальные соревнования календарного плана, так и специально организованные.

- **отборочные соревнования** – выявление сильнейших обучающихся в каждой весовой категории для комплектования сборной команды субъекта Российской Федерации и последующего выступления на основных соревнованиях.

- **основные соревнования** – выявление наилучших спортивных результатов обучающегося. В данных соревнованиях обучающиеся ориентируются на достижение максимальных результатов, полную мобилизацию своих физических, функциональных, технико-тактических и психических возможностей.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения, реализующей Программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	4,5-6	6-8	8-12	12-16	18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)				
	12	12	6	6	2
Общая физическая подготовка	105-140	119-158	104-156	156-208	122
Специальная физическая подготовка	33-44	47-62	104-156	156-208	262
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12-19	25-33	56
Техническая	66-88	109-146	130-194	156-209	206

подготовка					
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26-34	31-42	54-81	100-133	234
Инструкторская и судейская практика	2-3	3-4	4-6	6-8	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	8-12	25-33	47
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-624	624-832	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Нравственное воспитание	- День бега «Кросс Нации».	сентябрь
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Эстетическое воспитание	- Беседа «Спортивная этика. Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях»	
	- Беседа «Правила поведения в спортивном зале при проведении тренировочных занятий спортплощадке»	
Безопасность жизнедеятельности	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Беседа «Профилактика ВИЧ/СПИДа» (группы УТГ).	октябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствия табака»	
	- Беседа «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	
	- Беседа «Пожарная безопасность в помещениях».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	

Нравственное воспитание	-Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного результата» (группы УТГ).	ноябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
	- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемые в Учреждении (НП)	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (НП).	
	- Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	
Нравственное воспитание	- Беседа «Как уберечь ребенка от наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ (группы УТГ).	январь
	- Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (НП).	февраль
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (УТГ).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (НП).	март
	- Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	
Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения	
	- Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями	
Нравственное воспитание	- Беседа «Соревновательные цели и	апрель

	задачи». - Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» (НП).	
	- Беседа «Профилактика компьютерной зависимости».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями.	
Нравственное воспитание	- Участие в пробеге, посвященном Дню Победы.	май
	- Соревнования, посвященные Победе в ВОВ	
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
	-Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

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

До́пинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся, вреда здоровью обучающихся, морального и генетического ущерба обществу.

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Ни один обучающийся, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
начальная подготовка, учебно-	Веселые старты «Честная игра»	в течение октября	- обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео

тренировочный этап			
начальная подготовка	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение ноября	- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	в течение декабря/января	- прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. - ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
начальная подготовка, тренировочный этап	Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	в течение февраля	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Важной особенностью в самбо является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований.

Обучающиеся должны овладеть принятой в самбо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Этап, год обучения	Вид практики	Содержание практики
НП всех годов обучения	Инструкторская	обучающие овладевают: -принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; -основными методами построения учебно-тренировочного занятия; - проведение разминки, основной и заключительной части.
	Судейская	-изучение основных положений правил самбо; -судейство соревнований в роли секундометриста.
ТГ-1-2	Инструкторская	-овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); -во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	-судейство соревнований в роли судьи-информатора, боковой судья; -контроль формы обучающихся перед поединком.
ТГ-3-4	Инструкторская	-занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская	-участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи; -проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

Инструкторская и судейская практика спортсменов в группах совершенствования спортивного мастерства

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Весь период	Инструкторская	-обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия; -выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися; - помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. -обучающиеся самостоятельно разбирают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; - проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. -обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для занятий; - знакомятся с документами планирования и учета учебно-тренировочной работы; - проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.

Судейская	<ul style="list-style-type: none"> -участие в судействе соревнований в роли рефери; - ведение протоколов соревнований; - выполнение функции арбитра на соревнованиях среди младших юношей. -принимают участие в судействе в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; - в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря. -участие в судействе соревнований в роли главного секретаря; - проведение жеребьевки участников; -выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.
-----------	--

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

Медицинские требования. К учебно-тренировочным занятиям допускаются только абсолютно здоровые дети. На этапе начальной подготовки обучающиеся допускаются к учебно-тренировочным занятиям на основе предоставления медицинской справки установленной формы в отдел физического контроля и спортивной медицины. На учебно-тренировочном этапе и совершенствовании спортивного мастерства обучающиеся проходят медицинский осмотр в отделе физического контроля и спортивной медицины с предоставлением медицинской справки установленного образца.

Медико-биологические мероприятия обучающихся - это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Контроль в подготовке обучающихся должен предусматривать, прежде всего, оценку учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния обучающихся, их подготовленность (физическая, техническая), спортивные результаты обучающихся и их поведение на соревнованиях.

Применения восстановительных средств

Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся.

При составлении плана восстановительных мероприятий следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле оптимальным будет нахождение возможностей такого сочетания учебно-тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования	Этап подготовки
Баня (сауна)	<ul style="list-style-type: none"> - Снятие физического и умственного утомления; - Повышение работоспособности; - Профилактика простудных заболеваний; - Снятие мышечного напряжения; 	<ul style="list-style-type: none"> - предсоревновательный период; - 1 раз в неделю 	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно-тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - Температурное и механическое раздражение 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно; 	На всех этапах подготовки

(теплый и контрастный душ)		- периодически;	
Массаж	- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы; - Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей;	- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача);	На всех этапах подготовки
Фармакологические препараты. Витамины	- Регулирование обменных процессов в различных системах организма; - Поддержание иммунитета в условиях напряженной мышечной деятельности; - Создание оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления;	- Во всех периодах спортивной подготовки, в зависимости от решаемых задач; - по назначению (рекомендациям врача);	- Учебно-тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Психологические средства (аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка)	- Снижение нервно-психической напряженности, состояния психической угнетенности; - Восстановление психо-эмоционального состояния; - Формирование четких установок на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ;	- предсоревновательный период; -соревновательный период;	- Учебно-тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Активный отдых. Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период	На всех этапах подготовки

При составлении плана восстановительных мероприятий для конкретной группы, следует учитывать следующие методические рекомендации:

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

2. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки является:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- выполнение нормативов массовых разрядов, согласно требованиям ЕВСК;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный результат), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «самбо» для спортивной дисциплины «весовая категория»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8,20	8,55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.8.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «боцовском мосту» (5 раз-влево и 5 раз-вправо)	с	не более	
			19,0	25,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25	28
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорту «самбо» для спортивной дисциплины «весовая категория»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее	
			12	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	18
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Забегания на «боцовском мосту» (5 раз-влево и 5 раз-вправо)	с	не более	
			19,0	
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25	
2.3.	10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	не более	
			17,0	20,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «самбо» для спортивной дисциплины «весовая категория»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Общая и специальная физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Объективные закономерности спортивного совершенствования требуют, чтобы тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы к всестороннему развитию обучающегося. В соответствии с этим в ней должны нераздельно сочетаться общая и специальная подготовка. Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания; содержание специальной физической подготовки определяется особенностями самбо.

Для различных периодов круглогодичной тренировки (подготовительного, соревновательного и переходного) удельный вес общей и специальной подготовки не будет одинаковым. Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки не остается постоянным, а закономерно изменяется на различных этапах совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления обучения и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки. Считается, что удельный вес общей физической подготовки должен уменьшаться не за счет сокращения времени, отводимого на общую подготовку, а за счет увеличения времени на специальную. Важнейшее физическое качество для самбиста.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Необходимый фундамент совершенствования спортивного мастерства юных обучающихся - это процесс разностороннего развития физических качеств, неспецифических для избранного вида спорта, функциональных возможностей и систем организма обучающихся и слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Учитывая природное развитие детей и чувствительные периоды в развитии физических качеств, главными задачами ОФП в период начальной подготовки становятся развитие общей выносливости, скорости, координационных способностей, силы и гибкости мышечных групп и подвижности суставов.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, определяется уровнем развития аэробных возможностей.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Пути решения увеличения аэробных возможностей:

- повышение уровня максимального потребления кислорода (МПК);
- развитие способности поддерживать этот уровень в течение длительного времени;
- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Среди средств повышения дыхательных возможностей наиболее эффективны те, в которых участвует большое количество мышечных групп. К ним относятся: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, плавание, лыжная подготовка, спортивные игры. Большую часть этой работы следует проводить в аэробных условиях на свежем воздухе. В качестве основных методов развития выносливости наиболее приемлемым является метод строго регламентированного упражнения - непрерывного равномерного характера. Решая задачи развития общей выносливости, тренер-преподаватель закладывает фундамент для развития скоростной выносливости на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой, высокая подвижность во всех суставах, эластичность мышц. Динамическая (в движении), статическая (в позе).

Развивается и поддерживается с самого начала занятий юных обучающихся. Параметры гибкости очень важны при выполнении всех видов и вариантов бега и беговых упражнений, прыжков и метаний. Для развития гибкости применяются упражнения, при выполнении которых достигается максимально возможная амплитуда. Эти упражнения могут быть активными, когда для достижения максимальной амплитуды используются внешние силы (партнер). Также применяются статические упражнения: маховые движения отдельных звеньев тела; пружинистые упражнения (покачивания в выпадах – вперед – в сторону, перекаты); все виды наклонов, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд (шпагат, стойка на лопатках). При этом происходит растягивание отдельных мышечных групп. Учебно-тренирующий эффект достигается высокой степенью перегрузки (до болевого ощущения).

Скорость – возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, приобретением двигательных умений и навыков.

Хотя скорость одна из наследуемых физических способностей человека, но в 9-12 лет - это самый благоприятный период для развития скорости. При этом успешно применяются беговые упражнения, ускорения на коротких отрезках (20-30м) с максимальной частотой движений, многоскоки, выполнение заданий сериями в сочетании с отдыхом до восстановления, подвижные игры.

Максимальное развитие скоростных способностей при специализации детей, где скорость реагирования или быстрота действия играет существенную роль.

Совершенствование скоростных способностей.

Координационные способности, т.е. способность быстро, точно, целесообразно овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. На этапе начальной подготовки координационные способности развиваются очень продуктивно. На этом этапе очень важно заложить фундамент двигательных умений и навыков для последующего выполнения более сложных технических элементов. Большое влияние на развитие оказывает освоение правильной техники выполнения элементов борьбы.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Скоростно-силовые способности – неопределяемое напряжение мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью.

Силовая выносливость – способность противостоять усталости, вызываемой относительно продолжительными мышечными напряжениями.

Средства общей физической подготовки

- **Ходьба**: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, наружном своде стопы, на внутреннем своде стопы, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, приседе, спортивная, с выпадами и т.д.

- **Бег**: на короткие и средние дистанции из различных исходных положений, бег спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег в равномерном и переменном темпе; повторно-переменный и интервальный бег; бег по снегу, в гору, по песку и т.д.

Упражнения для развития ловкости

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление.

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;

- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»).

Упражнения для ног:

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

Упражнения для развития силы

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

Упражнения для развития быстроты

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития выносливости

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

Упражнения для развития прыгучести

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

Упражнения для развития равновесия

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;

- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
- ходьба по двум переставляемым предметам.

Подвижные игры и спортивные игры

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;
- игры-забавы;
- футбол;
- баскетбол;
- волейбол.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Силовая подготовка самбиста

Применение силы самбистами способствует преодолению сопротивления соперника или противодействие ему за счет мышечных усилий при выполнении двигательных действий в стойке и в партере. Силовые способности делятся на собственно-силовые, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются у самбиста в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: противоборстве за захват, освобождении от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (без изменения их длины) выражен при выполнении удержаний, некоторых удушающих приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в самбо характеризуются непредельными напряжениями мышц и проявляются в максимальной мощности усилий при выполнении выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность самбиста противостоять утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Ее проявление в самбо особенно заметно в ситуациях противоборства в дополнительное время.

Развитие силовых способностей у самбиста происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации, регулирует количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона - мотонейрона и группы иннервируемых им двигательных волокон), а также определяет межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа - композиция мышцы).

Задачи силовой подготовки самбиста:

1. Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).
2. Обеспечить у обучающихся гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата.
3. Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

Возможные методические ошибки:

- нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, приводит к диспропорции в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что провоцирует их травматизм или перегрузку и травмирование других звеньев. Например, недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении бросковых, прыжковых упражнений самбиста та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу и ахиллово сухожилие. Это вызывает их перегрузку и приводит к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата у занимающихся борьбой. Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища у самбиста могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника, что в дальнейшем приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей и сопровождается болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

- выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий, травм суставов, перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- применение упражнений с около предельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- чрезмерное выполнение глубоких приседаний с около предельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

- применение значительных отягощений при выполнении недостаточно освоенных упражнений (несовершенная межмышечная координация), часто приводит к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

- упражнения с продолжительными натуживаниями могут привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Скоростная подготовка самбиста

Быстрота (скоростные способности) определяет способность борца к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности самбиста требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в самбо проявляются в трех видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера-преподавателя).

Сложная двигательная реакция у самбиста проявляется в изменяющихся условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий самбиста реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у самбиста наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у самбиста проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется самбистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых, не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима самбистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей обучающихся зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия. Возможные методические ошибки:

- выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке ковра;
- недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
- резкое увеличение объема скоростных упражнений;
- недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
- перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
- выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Развитие выносливости самбиста

Выносливость - это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

Различают два вида выносливости. Общая выносливость - это способность обучающегося к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). Специальная выносливость самбиста является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей.

При занятиях самбо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

- силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на усиление эффективности двигательных умений и навыков борца;
- скоростной компонент важен для поддержания необходимой скорости движений самбиста;
- личностно-психический компонент выносливости связан с ориентацией обучающегося на достижение результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также с такими качествами личности как выдержка, целеустремленность, настойчивость, воля к победе.

Задачи по воспитанию общей выносливости самбиста.

Средства развития общей выносливости - это разнообразные общеподготовительные упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения; активное функционирование большинства скелетных мышц; повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости; возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. К ним относятся: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания), а также благоприятные условия развития систем организма (пребывание в среднегорье).

1. Совершенствование аэробных возможностей организма.
2. Повышение анаэробных возможностей организма путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.
3. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

Методы повышения общей выносливости: равномерный, переменный, интервальный. Задачи по воспитанию специальной выносливости самбиста.

В подготовке самбиста тренировочная и соревновательная деятельность протекает в различных условиях, которые требуют совершенствования определенных режимов энергообеспечения организма. В энергообеспечении скоростно-силовой кратковременной работы принимают участие анаэробные алактатные механизмы. Более длительная работа (3-4 мин.) зависит от анаэробных лактатных источников, связанных с использованием гликогена из печени и мышц.

Аэробные источники энергообеспечения включаются постепенно и достигают максимума через 3-5 мин. после начала интенсивной работы.

Средства развития специальной выносливости: основные (целевые) упражнения - технические действия в стойке, партере и их комбинации; специально-подготовительные упражнения, включающие фрагменты технических действий или их упрощенные варианты.

Методы увеличения специальной выносливости: переменный, интервальный.

Координационная подготовка самбиста

Ловкость (координационные способности) проявляется у самбиста в умении рационально согласовывать движения частей тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры-преподаватели по самбо при спортивном отборе обучающихся и переводе обучающихся на последующие этапы подготовки должны отдавать приоритет обучающимся, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Эти самбисты потенциально способны усваивать больше технических действий, комбинировать их между собой, а также перестраивать движения в зависимости от изменения ситуации. Координационные способности у новичков, занимающихся самбо, проявляются в быстрой обучаемости и умении изменять свои действия в зависимости от условий противоборства.

У самбистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

- ритм (сочетание акцентированных и неакцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;
- равновесие при проведении атакующих и защитных действий;
- ориентирование в пространстве и времени;
- управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность).

Развитие координационных способностей зависит от различных факторов.

Важнейший - двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у обучающихся диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в различных состояниях утомления. Важный фактор - межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов). Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности самбистов (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципация действий партнера или соперника (предвосхищение его атакующих или защитных действий), установка на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Возможные методические ошибки:

- применение однообразных упражнений;

- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

Развитие гибкости самбиста

Гибкость - это способность самбистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений (размахом).

У борцов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная гибкость - упражнение выполняется самостоятельно, и пассивная гибкость - упражнение выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением.

Гибкость у обучающихся лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит от «пакета одежды» и улучшается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости:

1. Содействовать повышению подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).
2. Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий.
3. Препятствовать снижению гибкости. Основные средства повышения гибкости - это общеразвивающие и специальные упражнения. Ведущий метод развития гибкости - повторный.

В учебно-тренировочном процессе самбистов важно соблюдать рекомендации по повышению гибкости. Одно из неизменных условий - тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в таком состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует точно дозировать их величины. Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений медленный.

Наибольший тренировочный эффект развития гибкости в учебно-тренировочном процессе дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно, каждый обучающийся обладает определенным уровнем гибкости. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений у каждого занимающегося служит возникновение закрепощения или боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Этот признак, часто свидетельствует об образовании микротравм, для их профилактики следует выполнять упражнения медленно, без резких движений. Поэтому при возникновении даже легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижают амплитуду движений, величину дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к их выполнению после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц обучают выполнять самомассаж, тепловые процедуры.

Возможные методические ошибки:

- недостаточное разогревание организма;
- повышенный тонус мышц;
- резкое увеличение амплитуды движений;
- чрезмерные дополнительные отягощения;
- большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями;
- проведение занятия на фоне утомления.

Технико-тактическая подготовка

Специальная физическая подготовка самбиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

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

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки обучающихся.

Тактическая подготовка - это процесс приобретения и совершенствования самбистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в самбо является изучение общих положений тактики самбо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших обучающихся, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки:

1. Изучить общие положения тактики самбо;
2. Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
3. Создать целостное представление о тактике противоборства;
4. Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки самбистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний):

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади ковра или на краю ковра;
- с форой - «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

Тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в самбо.

Тактические умения и навыки, предполагающие практическую реализацию тактических знаний.

Тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у самбиста на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

В тактической подготовке выделяют:

Виды тактических упражнений, использующих учебно-тренировочные помеховлияния:

- упражнения, включающие действия, специфичные для самбо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.);

- упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема);

- упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия);

- упражнения по решению эпизодов, в процессе учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки с использованием помеховлияний изучаются в три этапа:

I этап - показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение самбистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего самбиста положения (на месте и в движении);

II этап - выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему или произвольно);

III этап - выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке.

У борца необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий самбо, уровень подготовленности спортсмена.

В самбо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в самбо.

Тактику самбо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше обучающийся владеет тактикой, тем больше имеет возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добываясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы самбо выделяют три вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

Тактика соревнований.

Задача тактики соревнований - определить направления действий самбиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- разведку (сбор информации);

- оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

- выбор основного и запасного вариантов действий самбиста в соревнованиях;

- уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата - «на личный рекорд»; на

демонстрирование определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке обучающегося к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности. Опора на собственную подготовленность внушает уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для обучающегося, поскольку позволяют установить уровень сформированных «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики применяют следующие действия:

- подавление - действия, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

- маскировка - применяется с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка.

Задача тактики поединка - предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью обучающегося и свойствами их индивидуальности.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение самбистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак - построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у самбистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

- способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по самбо;
- реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);
- тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

Тактика выполнения технических действий.

Важной частью тактики в самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики неотделим от степени освоенности технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются две задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями борца, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у самбиста в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- положения тела, которые принимают самбисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- направления усилий соперника;
- физическое ослабление соперника;
- слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий - выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

- при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки - угроза, выведение из равновесия и сковывание;
- при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия - встречная атака и вызов;
- заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

- способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции соперника - угроза, сковывание, выведение из равновесия;
- способы, обеспечивающие выгодную для самбиста активную реакцию со стороны соперника - вызов;

- способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия самбиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 года обучения:

- приветствие стоя;
- пояс (завязывание);
- стойки;
- передвижение обычными шагами;
- передвижение приставными шагами:
 - вперед-назад;
 - влево-вправо;
 - по диагонали;
- повороты (перемещение тела);
- на 90° шагом вперед;
- на 90° шагом назад;
- на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);
- на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);
- на 180° круговым шагом вперед;
- на 180° круговым шагом назад.

Захваты:

- основной захват – рукав-отворот;
- выведение из равновесия:
 - вперед-назад
 - вправо-влево
 - вперед-вправо
 - вперед-влево
 - назад-вправо
 - назад-влево

Падения:

- на бок-на спину
- на живот –кувырком.

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения:

Техника бросков:

- боковая подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- бросок скручиванием вокруг бедра;
- отхват;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри голенью;
- бросок через спину с захватом руки на плечо;
- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота;

Техника сковывания действий:

- удержание сбоку;

- удержание с фиксацией плеча головой;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом;
- переворот с захватом рук;
- переворот с захватом руки и ноги;
- переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча;
- переворот ногами снизу;
- прорыв со стороны ног.

**Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся
в учебно-тренировочных группах 1 года обучения:**

Техника бросков:

- задняя подсечка;
- подсечка изнутри;
- бросок через бедро с захватом шеи;
- бросок через бедро с захватом отворота;
- боковая подсечка в темп шагов;
- передняя подножка;
- подхват бедром (под две ноги);
- подхват изнутри (под одну ногу);
- контрприем от боковой подсечки;
- контрприем от подсечки изнутри;
- контрприем от подхвата бедром;
- контрприем от подхвата изнутри;
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов);
- одноименный зацеп изнутри голенью;
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием.

Техника сковывающих действий:

- удержание сбоку с захватом из-под руки;
- удержание сбоку с захватом своей ноги;
- обратное удержание сбоку;
- удержание поперек с захватом руки;
- удержание со стороны головы с захватом руки;
- удержание верхом с захватом руки.

**Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся
в учебно-тренировочных группах 2 года обучения:**

Техника бросков:

- зацеп снаружи голенью;
- бросок через бедро с захватом пояса;
- боковая подножка на пятке (седом);
- бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу;
- подсад бедром и голенью изнутри;
- передняя подсечка под отставленную ногу;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через плечи «мельница»;
- подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота;
- контр прием от подсада бедром и голенью изнутри;
- бросок захватом двух ног;
- бросок захватом ноги за подколенный сгиб;

- бросок захватом ноги за пятку;
- бросок через спину (плечо) с колена (колен);

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь через живот;
- рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку;
- узел локтя;
- рычаг локтя захватом руки между ног;
- рычаг локтя от удержания сбоку;
- узел локтя от удержания сбоку;
- ущемление ахиллова сухожилия.

Материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в тренировочных группах 3 года обучения:

Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища;
- задняя подножка на пятке (седом);
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо;
- обратный переворот с подсадом бедром;
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку;
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу;
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо;
- бросок выведением из равновесия вперед;
- боковой переворот;
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса;
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади;
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»);
- отхват в падении с захватом руки под плечо;
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо;
- подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо;
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху;
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху.

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку;
- рычаг локтя внутрь через живот;
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху;
- рычаг локтя, внутрь прижимая руку к ключице;
- рычаг локтя внутрь ногой;
- ущемление ахиллова сухожилия классически;
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами;
- обратный рычаг локтя внутрь;
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов).

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в тренировочных группах 4 года обучения:

Техника бросков:

- отхват под две ноги;
- передняя подножка на пятке (седом);
- подножка через туловище вращением;
- бросок через грудь вращением (седом);
- подсад опрокидыванием от броска через бедро;
- бросок через грудь прогибом;

- бросок выведением из равновесия назад;
- боковая подсечка с падением;
- подъем из партера подсадом;
- бросок двойным подбивом «ножницы»;
- бросок обвивом голени.

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя через предплечье в стойке;
- рычаг локтя, внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке;
- узел бедра и колена;
- ущемление ахиллова сухожилия со всех положений.

Материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства идет совершенствование техники исполнения двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

4.2. Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки до одного года

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/12	9/11	8/11	8/11	8/11	105/140
Специальная физическая подготовка	3/2	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4	3/3	2/3	2/3	2/3	33/44
Техническая подготовка	5/7	4/5	4/8	2/4	8/9	4/7	6/10	8/7	4/9	8/8	7/7	6/7	66/88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3/3	2/3	3/3	3/3	2/3	2/3	2/0	0/3	2/3	2/3	2/3	3/4	28/37
Инструкторская и судейская практика			1/1								0/1	1/1	2/3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1/1						0/1	1/1		2/3
Итого часов за месяц	20/26	18/24	20/28	18/24	22/28	18/26	20/26	20/26	18/26	20/26	20/26	20/26	234/312
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 5 часов/6 часов в неделю

Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки до свыше года

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10/13	10/13	10/13	10/13	10/13	10/13	10/16	10/13	10/13	10/12	10/12	9/14	119/158
Специальная физическая	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5	4/5	4/8	4/5	4/5	4/5	4/3	3/6	47/62

подготовка													
Техническая подготовка	9/12	7/10	10/12	6/10	11/14	9/12	12/12	9/12	9/14	8/12	7/14	12/12	109/146
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4		3/4	3/4	3/4	3/3	1/3	31/42
Инструкторская и судейская практика			1/1	0/1							1/1	1/1	3/4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			0/1	1/1					0/1	0/1			3/4
Итого часов за месяц	26/34	24/32	28/36	24/34	28/36	26/34	26/36	26/34	26/36	26/34	26/34	26/36	312/416
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 6 часов/8 часов в неделю

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) до трех лет

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	9/13	9/13	9/13	9/13	9/13	9/13	13/18	9/13	8/13	8/10	8/13	4/11	104/156
Специальная физическая подготовка	9/13	9/13	9/13	9/13	9/13	9/13	12/18	9/18	8/14	8/14	8/13	5/1	104/156
Участие в спортивных соревнованиях	2/2	2/2	2/2	2/2	1/2					0/3	1/3	23/2	12/19
Техническая подготовка	8/15	6/11	9/17	7/13	11/18	11/18	11/16	11/16	15/16	12/16	10/12	19/26	130/194
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7	5/7		5/7	5/8	5/8	5/8	4/8	54/81
Инструкторская и судейская практика	0/1	0/1	1/1	1/1							1/1	1/1	4/6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	0/1			0/1	1/1	1/2	1/2	8/12
Итого часов за месяц	34/52	32/48	36/54	34/50	36/54	34/52	36/52	34/54	36/52	34/52	34/52	36/52	312/624
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 8 часов/12 часов в неделю

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) свыше трех лет

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	13/17	13/17	13/17	13/17	13/17	13/17	18/19	13/19	13/17	10/17	13/17	11/17	156/208

Специальная физическая подготовка	13/17	13/17	13/17	13/17	13/17	13/17	18/19	18/19	14/17	14/17	13/17	1/17	156/208
Участие в спортивных соревнованиях	3/4	3/4	3/4	3/4	3/4	2/3				5/3	5/3	5/4	25/33
Техническая подготовка	9/13	6/9	12/20	9/14	14/19	13/19	16/20	14/23	14/22	15/17	10/18	24/15	156/209
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	0/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/12	100/133
Инструкторская и судейская практика	1/2	1/2	1/1	1/1							1/1	1/1	6/8
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3/4	3/4	3/3	2/3	2/3	2/3			2/3	2/3	3/3	3/4	25/33
Итого часов за месяц	52/68	48/64	54/73	50/67	54/71	52/70	52/69	54/72	52/70	52/68	52/70	52/70	624/832
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 12 часов/16 часов в неделю

Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	10	122
Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	21	262
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6			5	5	5	5	56
Техническая подготовка	13	7	16	11	18	15	28	31	16	17	17	17	206
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	20	20	20	20	17	17	20	20	20	20	234
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	1							1	1	9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5			5	4	4	4	47
Итого часов за месяц	78	72	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78	936
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 18 часов в неделю

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Содержание	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2,3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	
Физическая культура – и спорт в России	+	+					
Краткий обзор развития самбо в России	+	+	+	+	+	+	+
Правила поведения и правила безопасности на занятиях и соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	+	+	+	+			
Краткие сведения о строении и функциях организма			+	+	+	+	
Основы здорового образа жизни	+	+	+	+	+		
Спорт и здоровье			+	+	+	+	+
Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки			+	+	+	+	+
Правила соревнований. Их организация и проведение			+	+	+	+	+
Физиологические основы спортивной тренировки						+	+
Врачебный контроль и самоконтроль			+	+	+	+	+
Единая Всероссийская классификация. Разряды и звания в самбо			+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта					+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия				+	+	+	+
Общая физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании		+	+				

Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивном совершенствовании			+	+	+		
Планирование и анализ тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника						+	+
Морально-волевая и психологическая подготовка				+	+	+	+

V. Особенности осуществления спортивной подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивной дисциплины «весовая категория» вида спорта «самбо», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «весовая категория» вида спорта «самбо» учитываются Учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажерного зала;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечение спортивной экипировкой, обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрены необходимые оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2	Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг)	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало (2*3 м)	штук	1
6	Игла для накачивания мячей	штук	5
7	Канат для лазанья	штук	2
8	Канат для перетягивания	штук	1
9	Ковер самбо (11*11 м)	комплект	1
10	Кольца гимнастические	пар	1
11	Купетка массажная	штук	1
12	Лонжа ручная	штук	1
13	Макет автомата	штук	10
14	Макет ножа	штук	10
15	Макет пистолет	штук	10
16	Манекены тренировочные, высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1
17	Мат гимнастический	штук	10
18	Мешок боксерский	штук	1
19	Мяч баскетбольный	штук	2
20	Мяч волейбольный	штук	2
21	Мяч для регби	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
23	Мяч футбольный	штук	2
24	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
25	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27	Резиновые амортизаторы	штук	10
28	Секундомер электронный	штук	3
29	Скакалка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка гимнастическая	штук	4
31	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8

32	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35	Урна-плевательница	штук	2
36	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Пояса самбо (красного и синего цвета)	пар	20

Также, для прохождения спортивной подготовки, программой предусмотрено обеспечение необходимой экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	коли-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Ботинка для самбо	пар	на обучающего	-	-	2	0,5	2	0,5
2	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающего	-	-	2	0,5	2	0,5
3	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающего	-	-	2	0,5	3	0,20
4	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающего	-	-	2	0,5	2	0,5
5	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающего	-	-	1	1	2	0,5
6	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	0,5
7	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	2	0,5
8	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1

	спортивный (парадный)		обучающе гося						
9	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	1	1
10	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающе гося	-	-	1	1	2	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участие в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983.
4. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: "Лист", Москва 1997.
5. Гамезо М.В. Домашенко И.А. Атлас по психологии. – М.: Педагогическое общество России, 1999.
6. Гессин Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: ФиС, 1973.
7. Гобунов Г.Д. Психопедагогика. – М.: ФиС, 1986.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
9. Здановская Э.А. Эстетика физической культуры и спорта. – Л., 1988.
10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
11. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. – М.: СпортУниверГрупп, 2005.
12. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца-самбиста. Москва, 1980.
13. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. Москва, 1983.
14. Кристофер Авальд Стэнли Баско Стретчинг для всех. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
15. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: типография Московского университета, 1976.
16. Немов Р.С. Психология: учебник для студ. высш. пед. учеб.заведений: в 3 кн.- 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999 - Кн.1. Общие основы психологии.
17. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1988.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
19. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск: 1980.
20. Психология: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Мельникова В.М. – М.: ФиС, 1987.
21. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для институтов физической культуры/под редакцией Т.Т. Джалпарова, А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979.
22. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.
23. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: ФиС, 1979.
24. Тобиас М. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М.: ФиС, 1994.
25. Туманян Г.С. Гибкость как физическое качество. Теория и практика физической культуры. – 1998.
26. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974.
27. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1987.
28. Филин В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
29. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. Издательство: "Советский спорт" Москва, 1995.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
31. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Издательство: "Файр - Пресс" Москва, 1998 (1999).

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека - www.window.edu.ru
3. Федеральный центр подготовки спортивного резерва - <https://fcpsr.ru/>
4. Министерство спорта РФ – www.minsport.ru