

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПИОНЕРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом  
МБУ ДО СШОР ПГО  
(Протокол от 31.08.2023 г. № 1)



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР ПГО

А.В.Якимов

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

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки – 3 года;  
учебно-тренировочный этап – 4 года.

Программу разработал  
тренер-преподаватель  
Бахаев М.В.

г. Пионерский  
2023 год

## Оглавление

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3. Система контроля	18
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому этапу.	18
3.2. Оценка результатов освоения программы прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	18
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	19
4. Рабочая программа по самбо.	24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	24
4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	24
4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	32
4.1.4. Перечень методов развития физических качеств	37
4.1.5. Профилактика травматизма на занятиях самбо	38
4.2. Учебно-тематический план	40
5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной дисциплины «самбо».	43
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
6.1. Материально-технические условия	44
6.2. Кадровые условия реализации программы	48
6.3. Информационно-методические условия	48

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «самбо» 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 г. № 1073 (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71495) (далее – ФССП).

Программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» МБУ ДО СШОР ПГО (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), определяющих совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Настоящая Программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебно-тренировочного процесса по виду спорта «самбо» в учреждении.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УГ).

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, а также содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий самбо.

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

Самбо («самозащита без оружия») - вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Спортивное самбо - вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приемов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо (принятое в спецподразделениях МВД и Министерства обороны) помимо приемов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику: связывание, конвоирование и т.д.

Зародившись в СССР, спортивное самбо со временем получило широкое распространение за пределами страны. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чигаоба и др.), а также самбо кодокан. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е, центром его развития стал московский клуб «Динамо». Первые соревнования прошли в 1923. Сразу наметились два направления дальнейшего развития самбо - спортивное и прикладное. Первоначально борьба называлась «сам», «самоз», «вольная борьба», «борьба вольного стиля», пока - уже в 1940-е - официально не утвердилось привычное для нас название.

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног - подножки, зацепы, подсечки, подбивы; броски с участием корпуса - через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь; броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.

К работе в стойке относятся и контроль дистанции. В самбо различают пять дистанций. Дистанция вне захвата - самбисты не касаются друг друга и маневрируют, передвигаясь по коврику без захватов. Дальняя дистанция - борцы захватывают друг друга за рукава куртки. Средняя дистанция - захваты проводятся за куртку и туловище. Ближняя дистанция - захваты проводятся за рукав и куртку на спине или за ворот куртки, пояс, ногу противника и т.д.

Дистанция вплотную - самбисты захватывают друг друга, прижимаясь туловищем.

Техника борьбы лежа (в партере). В нее входят: заваливания (перевод противника из положения стоя на колени или коленях в положение лежа на спине), перевороты, удержания, болевые приемы на суставы рук и ног, защитные и контрприемы (борец отвечает на атаку соперника своим атакующим действием - броском, захватом и прочее).

Место проведения непосредственной встречи противников представляет собой квадрат 10x10 м или 13x13 м из синтетического материала (толщиной не менее 5 см). Поверхность ковра закрывается специальным покрывалом. Рабочая площадь ковра, на которой происходит схватка, - круг диаметром 6 - 9 м. Ширина остальной части ковра (зона безопасности) должна быть не менее 2 м в любой точке.

Два противоположных угла ковра обозначаются синим (слева от судейского стола) и красным (справа) цветом. Состоит из специальной куртки красного или синего цвета, спортивных трусов и борцовской обуви. Мужчинам разрешается надевать защитный бандаж (или раковину), женщинам - топ или закрытый купальник.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1.

В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

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

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границылиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняем ость (человек)</b>
Для спортивной дисциплины "самбо"			
Этап начальной подготовки	2-3	10	12-24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	6-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп.4.1. Приказа №634);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «самбо» (п.36 ип.42 Приказа №1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа №634).

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки на тренировочном этапе спортивной подготовки самбистов увеличиваются постепенно из года в год в целях адаптации организма юных спортсменов к повышенным показателям объема и интенсивности нагрузки.

Показатели максимального объема тренировочной нагрузки указаны для расчета нормирования объема тренировочной работы спортсмена и исчисляются в астрономических часах (1 час- 60 минут).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлен в таблице 2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и дистанционные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

**Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3.

**Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.**

N 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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-

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

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

### Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениями (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «самбо»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ и муниципального образования.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4.

### Объем соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	3
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1	1	1



#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план.**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год и определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их основании по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 5.

Таблица 5.

**Годовой учебно-тренировочный план.**

N п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8		8-12		12-16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)						
		12-24			6-12			
Год	НП 1г	НП 2г	НП 3г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	
Недельная нагрузка		6	8	8	12	12	12	16
1	Общая физическая подготовка	108	144	140	156	156	156	192
2	Специальная физическая подготовка	46	60	60	156	156	156	192
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	6	24	24	24	36
4	Техническая подготовка	108	144	144	180	180	180	216
5	Тактическая подготовка	12	16	16	28	28	28	48
6	Теоретическая подготовка	12	16	16	28	28	28	48
7.	Психологическая подготовка	12	16	16	28	28	28	48
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	12
9.	Инструкторская практика	3	3	3	4	4	4	8
10.	Судейская практика	3	3	3	4	4	4	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	7	7	7	12
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	7	7	7	12
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	624	832

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 6.

Таблица 6.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в самбо; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
------	---	--	----------------

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч.1ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч.2 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

В учреждение осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.4ч.2ст.34.3 Федерального закона №329-ФЗ).

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых

правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсмена.	Март	
	Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
	Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	
Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры. Знакомство с онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a> . Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.	

	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	Январь	Теоретическое занятие. Проводит тренер-преподаватель.
	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	Февраль	
	Последствия применения допинга для здоровья спортсменов	Март	
	Знакомство с международными стандартами	Апрель-май	
	Ответственность за нарушение антидопинговых правил.	Июнь-июль	
	Запрещенные субстанции и методы.	Июнь-июль	
	Права и обязанности спортсменов.	Август	
	Социальные и психологические последствия применения допинга.	Сентябрь-октябрь	
	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.	Ноябрь-декабрь	
	«Равенство и справедливость» «Роль правил в спорте» «Честная игра» «Ценности спорта»	1-2 раза в год	
	Определение и содержание понятия «допинг». Виды нарушений антидопинговых правил.	1-2 раза в год	Родительское собрание. Проводит тренер-преподаватель.
Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.	1 раз в год	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе (п.41 Приказа № 999).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с этапа начальной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

1. Освоение терминологии, принятой в самбо.
2. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
4. Вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения.
5. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.
7. Проведение подготовительной и основной части занятия.
8. Проведение занятий по самбо в своей спортивной школе в присутствии тренера – преподавателя.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п.42 Приказа № 999).

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.8 Приказа №1144н).

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



соответствии с приказами Минздрава России (п.36 Приказа №1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п.42 Приказа № 1144н).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

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

В учреждении применяются педагогические средства восстановления обучающихся. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям обучающегося; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; проведение занятий на природе;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления с использованием вспомогательных средств; полноценная разминка и заключительная часть занятий; правильный выбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание

положительного эмоционального фона;

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико- биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма обучающего имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

### **3. Система контроля.**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому этапу**

По итогам освоения дополнительной образовательной программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «самбо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки «самбо»

##### **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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки «самбо»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации.

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБУ ДО СШОР ПГО (Приказ директора МБУ ДО

СШОР ПГО от 17 апреля 2023 г № 65), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «самбо» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта представлены в ниже следующих таблицах 9 – 15.

Таблица 9.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег 1000 м	мин	не более	
			6,1	6,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			130	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+2	+3
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (д)	количество раз	не менее	
			2	7

Таблица 10.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,7      6,0
1.2.	Бег 1500 м	мин	не более
			8,2      8,55
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее
			150      135
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13      7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее
			+3      +4
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более
			9,0      9,4
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (д)	количество раз	не менее
			3      9

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4      10,9	
1.2.	Бег 1500 м	мин	не более	
			8,05      8,29	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			160      145	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18      9	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+5      +6	
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7      9,1	
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (д)	количество раз	не менее	
			4      11	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"				
2.1.	Забегание на «борцовском 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	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0

Таблица 12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,6
1.2.	Бег 1500 м	мин	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			170	160
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (д)	количество раз	не менее	
			5	13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"</b>				
2.1.	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			18,0	23,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25,0	28,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21,0	26,0
2.4.	Уровень спортивной квалификации	3,2,1 юношеский спортивный разряд		

Таблица 13.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив второго года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 1500 м	мин	не более	
			8,0	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			185	165
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+7	+10
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,3	8,7
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (д)	количество раз	не менее	
			7	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"</b>				
2.1.	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			17,0	20,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			23,0	25,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			18,0	23,0
2.4.	Уровень спортивной квалификации	3,2,1 юношеский спортивный разряд		

Таблица 14.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив третьего года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,0
1.2.	Бег 1500 м	мин	не более	
			8,0	8,2

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			190	170
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	13
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+9	+13
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,8	8,3
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (д)	количество раз	не менее	
			10	17
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"</b>				
2.1.	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			17,0	19,0
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			20,0	23,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			16,0	20,0
2.4.	Уровень спортивной квалификации	3,2,1 юношеский спортивный разряд		

Таблица 15.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив четвертого года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,8
1.2.	Бег 1500 м	мин	не более	
			7,9	8,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с м	не менее	
			195	175
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	14
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с м	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0

1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)/ подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (д)	количество раз	не менее	
			12	18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "самбо"</b>				
2.1.	Забегание на «борцовском мосту» (5 раз – влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			15,0	18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			18,0	20,0
2.3.	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			14,5	17,0
2.4.	Уровень спортивной квалификации	1 юношеский, 3,2 спортивный разряд		

#### **4. Рабочая программа по самбо.**

Рабочая программа – это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов в спортивной подготовке с целью получения запланированных результатов.

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

Материал для практических занятий, включенный в Программу спортивной подготовки, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся самбо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта «самбо».

##### **4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.**

##### **Этап начальной подготовки (1 год)**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

##### ***Общая физическая подготовка***

*Практические занятия:* строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.



Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад).

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу).

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры

на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись).

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

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

#### ***Техническая подготовка***

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

#### ***Тактическая подготовка***

*Тактика проведения захватов и бросков удержаний:* использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

*Тактика ведения поединка:*

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;

- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

### ***Теоретическая подготовка***

*Физическая культура и спорт.* Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

*Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.* Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

*Краткий обзор развития самбо.* История зарождения и развития самбо. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

*Гигиенические основы ФК и С.* Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

*Закаливание организма.* Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

*Правила вида спорта.* Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивные судей.

*Самоконтроль в процессе занятий.* Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

### **Этап начальной подготовки (2 год)**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### ***Общая физическая подготовка***

*Практические занятия:* разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости

*Стретчинг.* Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в Виды подготовки положения на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя,

в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

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

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»).

Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногами в стороны. Ногами наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой;

то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекачивать мяч прямыми руками, с одной стороны, на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево.

Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет. Перевороты: боком-влево, вправо

(колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по коврику. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение

назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком.

Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено.

Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.

Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой.

С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера.

Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

### ***Техническая подготовка***

Изучение и совершенствование исполнения демонстрационного комплекса технических действий, в количестве 29-ти приемов:

Задняя подножка под выставленную ногу с захватом руки.

Передняя подножка со скрещиванием захваченных рук.

Боковая подсечка захватом рук снизу.

Передняя подсечка в колено.

Подхват изнутри с подшагиванием.

Зацеп разноименной ноги изнутри.  
 Обвив с захватом пояса через плечо.  
 Бросок через голову с упором стопы в живот.  
 Бросок захватом ног и выведением их на себя.  
 Захват бедра снаружи — боковой переворот.  
 Выведение из равновесия захватом пройм.  
 Бросок через спину захватом руки на плечо.  
 Бросок через бедро с захватом пояса.  
 Бросок через грудь, прижимая партнера.  
 Удержание верхом с захватом рук.  
 Узел поперек.  
 Рычаг колена с зажимом ноги бедрами.  
 Двойной удар руками.  
 Круговой удар ногой.  
 Защита от удара рукой с выходом на болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.  
 Защита от прямого удара ногой захватом ее и броском подсечка под одноименную ногу.  
 Удушение предплечьем сзади.  
 Удушение захватом сбоку за отворот куртки.  
 Переход на болевой рычаг локтя после удержания сбоку.  
 Переход от зацепа стопой одноименной ноги изнутри к броску передняя подножка с захватом руки и отворота.  
 Комбинация атакующая, стоя (с приема — на прием).  
 Защита от удара ножом сверху.  
 Заведение руки за спину в стойке.  
 Освобождение от удушения предплечьем сзади.

Этот набор приемов следует считать только ориентиром для подготовки демонстратора к соревнованиям Демо-Самбо. По аналогии каждый участник может составить свой комплекс для соревнований любого классификационного уровня.

Соревнования Демо-Самбо можно проводить в широком диапазоне, начиная от первенства коллектива до чемпионата мира. Они, несомненно, привлекут новых участников и повысят популярность самбо.

### ***Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых***

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

#### *Тактика ведения поединка:*

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

### ***Теоретическая подготовка***

#### ***Физическая культура и спорт.***

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных качеств и умений. Формы физической культуры.

*Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.* Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

*Краткий обзор развития самбо.* Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

*Гигиенические основы ФК и С.* Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

*Правила вида спорта.* Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения элементов.

*Самоконтроль в процессе занятий.* Дневник самоконтроля. Его формы содержание. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности спортсмена.

Рациональное, сбалансированное питание.

*Оборудование и спортивный инвентарь.* Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

#### **4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе.**

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность обучающихся на занятиях.

#### ***Общая физическая подготовка***

Практические занятия: разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.



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

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

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

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекачивать мяч прямыми руками, с одной стороны, на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по коврику. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях – руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул);

падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

### ***Техническая подготовка***

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

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим

действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

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

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

Техника самбо

## **1. Борьба стоя:**

**Стойки:**

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

**Перемещения:**

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

**Основные захваты:**

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

**Основные броски:** в основном руками:

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.
- в основном туловищем:
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера; - в основном ногами:
- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

## **2. Борьба лежа:**

**Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:**

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

**Удержания:**

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

**Болевые приемы на руки:**

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

***Тактика самбо:***

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

***Тактическая подготовка***

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

***Тактика ведения поединка:***

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

***Теоретическая подготовка***

***Физическая культура и спорт.*** Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.*** Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

***Краткий обзор развития самбо.*** История зарождения и развития самбо.

Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

***Гигиенические основы ФК и С.*** Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

***Закаливание организма.*** Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Дневник самоконтроля закаливание на занятиях физической культурой и спорта.

***Правила вида спорта.*** Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивны судей.

***Самоконтроль в процессе занятий.*** Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

**4.1.4. Перечень методов развития физических качеств.**

Развитие физических качеств – педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

- сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);
- быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);
- ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);
- выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В многолетней подготовке Самбо истов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

*Методы развития силовых способностей:* методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений (ЭНП, УТЭ); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (ЭССМ), в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрический усилий, статодинамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод – пассивное растягивание мышц.

*Методы развития скоростных способностей:* методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

*Методы развития координационных способностей:* стандартноповторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

*Методы развития выносливости:* равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2-15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1-5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

*Методы развития гибкости:* основной метод повторный. В процессе развития физических качеств у Самбо истов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами – «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у Самбо истов.

#### **4.1.5. Профилактика травматизма на занятиях самбо.**

Травматизм в самбо – несчастные случаи, возникшие на занятиях (групповых, индивидуальных, в спортивном зале, на стадионе, на спортивной площадке) под наблюдением тренера-преподавателя. Случаи травматизма могут происходить и на спортивных соревнованиях.

Статистика травматизма в спорте по данным Росстата (2012-2018 гг) показывает, что в боксе на 1000 спортсменов – 158,1 боксеров получают травмы, довольно большие показатели травматизма в командно-игровых видах спорта; затем идет борьба (без разделения на виды) – 100 человек на 1000 человек получают травмы.

Самбо можно считать одним из менее травматичных видов единоборств: техника для изучения строго разделена по этапам подготовки; используются методические принципы «доступность и индивидуализация», «систематичность»; в соревновательной деятельности правила вида спорта ограничивают отдельные приемы для детей и подростков.

Основные причины травматизма на занятиях самбо:

- недостаточная методическая подготовленность тренера-

преподавателя к проведению занятий (особенно на ЭНП, когда мало изучены индивидуальные особенности юных спортсменов);

- отсутствие навыка страховки партнера и само страховки;
- нарушение дисциплины занимающимися в процессе тренировочного занятия;
- участие в соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;
- начало тренировок после болезни без периода необходимого восстановления;
- отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении, ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать выход занимающихся из зала, вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий, находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя, выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебных занятий.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках УКЕ использует приемы само страховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; перед началом тренировочного поединка юные самбисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- Во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя самбисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- После окончания занятия организованный выход занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.
- Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера-преподавателя.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера-преподавателя.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебнотренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать самбистам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

Тренеру-преподавателю необходимо:

- Воспитывать самостоятельность занимающихся. Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечении личной безопасности. Необходимо развивать у Самбо истов чувство ответственности не только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно постоянно разъяснять и поощрять соответствующую деятельность занимающихся, ставить их в такие условия, чтобы они сами психологически и поведенчески были настроены на предупреждение травматизма.
- Выполнение функций контроля. Нередко в процессе занятий физическими упражнениями причина травм появляется в результате невыполнения указаний тренера-преподавателя. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль с его стороны.
- Контролируется прежде всего выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся.
- Распознавание источников возможных опасностей. Во многих видах физических упражнений существуют специфические источники опасности (например, неправильная техника падения и т.д.). Тренерпреподаватель обязан знать эти источники, а основательной подготовкой занятий и разъяснением их опасности - предупреждать возможный травматизм.
- Тесное взаимодействие с врачом, периодические обследования занимающихся. Нельзя допускать к занятиям и соревнованиям лиц с отклонением в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные просьбы со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это делать.

Вид спорта «самбо» отличается культурой общения и соблюдением этикет всеми участниками занятий и соревнований. Воспитание у юных самбо истов уважения к партнеру начинается с самого младшего возраста, первыми словами являются «спасибо!» и «извините». В основе профилактики травматизма лежит взаимное уважение и дисциплина.

#### 4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Таблица 16.

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание



Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	1020/ 1680		
	История возникновения самбо и его развитие.	60/100	сентябрь	Зарождение и развитие самбо. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	100/100	октябрь ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	100/100	октябрь ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	60/100	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	100/150	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики самбо	180/340	май	Понятие о технических элементах самбо. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила самбо	180/330	июнь	Понятие соревнования. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по самбо.
	Режим дня и питание обучающихся	60/120	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного

				процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по самбо	180/340	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	2400/3000		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	200/250	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	260/300	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	200/250	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	180/280	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200/300	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники самбо	340/405	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

				высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	340/405	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь, экипировка по самбо	340/405	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для самбо, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила	340/405	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

### **5. Особенности осуществления спортивной подготовки спортивной дисциплины «самбо».**

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

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

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

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

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

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

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

### 6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале по адресу Рензаева, 26 и в спортивно-оздоровительном комплексе МБУ ДО СШОР ПГО.

Материально-технические условия реализации программы соответствуют требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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 системного медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах 17,18, 19.

Таблица 17.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «самбо»			
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 для самбо (11*11 м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастическое	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Макет автомата	штук	10
14.	Макет ножа	штук	10
15.	Макет пистолета	штук	10
16.	Манекены тренировочные высотой 120, 130, 140, 150, 160 см	комплект	1

17.	Мат гимнастический	штук	10
18.	Мешок боксерский	штук	1
19.	Мяч баскетбольный	штук	2
20.	Мяч волейбольный	штук	2
21.	Мяч для регби	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
23.	Мяч футбольный	штук	2
24.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
25.	Палка деревянная (шест до 2 м, диаметр 4 см)	штук	10
26.	Переключатель переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
27.	Резиновый амортизатор	штук	10
28.	Секундомер электронный	штук	3
29.	Скакалка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка гимнастическая	штук	4
31.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
32.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
33.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
34.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
35.	Урна - плевательница	штук	2
36.	Штанга наборная тяжелоатлетическая	комплект	1
37.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки для самбо	пар	на обучающегося	-	-	2	0,5
2.	Куртка для самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5
3.	Футболка белого цвета (для женщин)	штук	на обучающегося	-	-	2	0,5
4.	Шорты для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	2	0,5
5.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

8.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации программы.**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020г. №952н (в ред. Приказа Минтруда России от 30.08.2023 №686н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## **6.3. Информационно-методические условия**

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04>
2. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
3. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>
4. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
5. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWc0E>
6. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata6 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/VpLdKj5KvuM>
7. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata7 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/LhVvmFDLMO0>
8. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Te-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/z5qYfCEcZOU>
9. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Koshi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/cgIby7HnKzA>
10. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ashi-waza (видеофайл) Взято из <https://www.youtube.com/watch?v=-Xpmgtaupmg>
11. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ma-sutemiwaza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/LnjW67efl00>
12. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Yoko-sutemiwaza (видеофайл) Взято из [https://youtu.be/ml\\_eSxz8OMo](https://youtu.be/ml_eSxz8OMo)
13. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Osaekomiwaza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/guJ-HIAKEA8>
14. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Shime-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/bq3cwrcS1-c>
15. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Kansetsuwaza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/QtVipMcTsdw>



## Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

16. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
17. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
18. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
19. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
20. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет; 6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
21. Антидопинговые правила Международной федерации самбо. Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
22. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/> (дата обращения 22.09.2022 г.)
23. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в самбо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
24. Правила вида спорта самбо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Pra vilaDzudo\\_11032020%20\(3\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Pra vilaDzudo_11032020%20(3).pdf) (дата обращения 22.09.2022 г.)
25. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 69551 от 05 августа 2022 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208080042> (дата обращения 22.09.2022 г.)
26. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: К.Г. Денисов, С.В. Ерегина, Е.Л. Кулдин– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 167 с. [Электронный ресурс].– Режим доступа <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsr-judo-enp.pdf/> (дата обращения 22.09.2022 г.)

## Список литературных источников

27. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
28. Горбылёв А.М. / А.М. Горбылёв, М.Н. Лукашев // Додзё. Воинские искусства Японии/Научно-методический сборник. / Статьи / – М.: 2001-2005
29. Самбо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
30. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных Самбо истов //Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация Самбо России, 2015. –322 с.
31. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере самбо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
32. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы техникотактической подготовки юных Самбо истов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
33. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших Самбо истов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 126-133.
34. Кано Д. // Кодокан Самбо. / Д.Кано, пер. с английского Б. Заставной – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 448с.
35. Косоротов С.А. Каноны Самбо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.

36. Отаки Т. Техника самбо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИРПРЕСС, 2003. – 592 с.
37. Педро Д. Самбо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
38. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
39. Силин В. И. Самбо. // Учебное пособие/ В.И. Силин - Сокр. пер. с япон. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.
40. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского самбо // Учебное пособие /В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
41. Шестаков В.Б. Теория и практика самбо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
42. Харрингтон П. Самбо. // Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон, Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: «ФАИР ПРЕСС», 2003. – 400 с.
43. Mukai M. // Thinking Judo for Junior Player. / – Tokyo: Shyoten, 2007.
44. Nakanishi H. // Seoi-nage: Judo Masterclass Techniques. / N. Nakanishi, – London: Ippon Books Ltd., 1992. – 160 p.
45. Sugai H. // Uchimata: Judo Masterclass Techniques. / – London: Ippon Books Ltd., 1991. – 112 p.



