

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по различным видам спорта»  
Уссурийского городского округа



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ УГО

В.В. Дербуш

2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«БОРЬБА САМБО»**

г. Уссурийск 2023

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и включает следующие дисциплины: «весовая категория» (номер – код – 0790001511Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	079	061	1	8	1	1	Д
весовая категория 29 кг	079	062	1	8	1	1	Д
весовая категория 31 кг	079	063	1	8	1	1	Ю
весовая категория 34 кг	079	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	079	002	1	8	1	1	Ю
весовая категория 37 кг	079	003	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	079	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	079	005	1	8	1	1	Д
весовая категория 41 кг	079	006	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	079	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 43 кг	079	008	1	8	1	1	Д
весовая категория 44 кг	079	009	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	079	010	1	8	1	1	Ю
весовая категория 47 кг	079	011	1	8	1	1	Д
весовая категория 48 кг	079	012	1	8	1	1	С
весовая категория 49 кг	079	065	1	8	1	1	Ю
весовая категория 50 кг	079	013	1	8	1	1	С
весовая категория 51 кг	079	014	1	8	1	1	Д
весовая категория 52 кг	079	015	1	8	1	1	Я
весовая категория 53 кг	079	066	1	8	1	1	А
весовая категория 54 кг	079	016	1	8	1	1	С
весовая категория 55 кг	079	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 55+	079	064	1	8	1	1	Д
весовая категория 56 кг	079	018	1	8	1	1	С
весовая категория 57 кг	079	019	1	8	1	1	А
весовая категория 58 кг	079	067	1	8	1	1	А
весовая категория 59 кг	079	020	1	8	1	1	С
весовая категория 60 кг	079	021	1	8	1	1	С
весовая категория 62 кг	079	022	1	8	1	1	А
весовая категория 64 кг	079	023	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	079	024	1	8	1	1	С
весовая категория 65+кг	079	025	1	8	1	1	Н

весовая категория 66 кг	079	026	1	8	1	1	Ю
весовая категория 68 кг	079	027	1	8	1	1	Я
весовая категория 70 кг	079	028	1	8	1	1	Н
весовая категория 70+ кг	079	029	1	8	1	1	Д
весовая категория 71 кг	079	030	1	8	1	1	А
весовая категория 71+ кг	079	031	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72 кг	079	032	1	8	1	1	С
весовая категория 72+ кг	079	068	1	8	1	1	Д
весовая категория 74 кг	079	033	1	8	1	1	А
весовая категория 75 кг	079	034	1	8	1	1	Н
весовая категория 75+ кг	079	035	1	8	1	1	Д
весовая категория 78 кг	079	036	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79 кг	079	069	1	8	1	1	А
весовая категория 80 кг	079	037	1	8	1	1	Б
весовая категория 80+ кг	079	038	1	8	1	1	Б
весовая категория 81 кг	079	039	1	8	1	1	Ю
весовая категория 82 кг	079	040	1	8	1	1	А
весовая категория 84 кг	079	041	1	8	1	1	Ю
весовая категория 84+ кг	079	042	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87 кг	079	043	1	8	1	1	Ю
весовая категория 87+ кг	079	044	1	8	1	1	Ю
весовая категория 88 кг	079	070	1	8	1	1	А
весовая категория 88+ кг	079	071	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90 кг	079	045	1	8	1	1	А
весовая категория 98 кг	079	072	1	8	1	1	А
весовая категория 98+ кг	079	073	1	8	1	1	А
весовая категория 100 кг	079	046	1	8	1	1	А
весовая категория 100+ кг	079	047	1	8	1	1	А

с учетом совокупности минимальных требований спортивной подготовки, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1073 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71495 от 13 декабря 2022 г.) (далее – ФССП).

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

позападного процесса спортивной подготовки, достижение максимально возможного для каждого обучающегося уровня подготовки.

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

3. Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки служит основой для эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта «самбо», учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость человек	Максимальная наполняемость человек
Этап начальной подготовки	3	10	12	24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет – 3 года, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 4 года, этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо», участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «самбо», не ниже уровня всероссийских соревнований. Максимальный возраст зачисления определяется суммой минимального возраста зачисления и сроков реализации этапа подготовки. При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам подготовки учитывается возраст обучающихся и наполняемость группы, а также объемы недельной учебно-тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, спортивных результатов, имеющих медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в порядке, установленном Минздравом России.

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся с учётом минимальной наполняемости по этапам подготовки.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	

Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе спортивного мастерства – четырех часов.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

учебно-тренировочные занятия в форме групповых и смешанных учебно-тренировочных занятий, индивидуальных.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся с учетом дисциплины вида спорта самбо, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Смешанные учебно-тренировочные занятия проводятся на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования,

учебно-тренировочные мероприятия, с подготовкой обучающихся к спортивным соревнованиям и учебно-тренировочным мероприятиям.

Проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия проводятся согласно годовому учебно-тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки и в период проведения учебно-тренировочных мероприятий к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающегося по индивидуальному учебно-тренировочному плану. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Допускается сочетание различных форм проведения занятий.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки (НП)	Учебно-тренировочный этап (УТ)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21

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



Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям включают в себя учебно-тренировочные сборы, целью которых является качественная подготовка обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул организуются учебно-тренировочные занятия в форме: поездок, туристических походов, профильных лагерей.

#### **спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2
Основные	-	1	1	1	1

Для участия в соревнованиях допускаются обучающиеся:

в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «плавание»;

при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

при соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающихся доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки возрастает.

Взаимосвязь всех составляющих учебно-тренировочного процесса, отражена в учебном-тренировочном плане, в соответствии с подготовкой обучающегося в соответствии с календарем проведения соревновательной деятельности с целью обеспечения эффективного выступления, обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

#### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	35	35	25	20	13
Специальная физическая подготовка (%)	15	15	24	21	30
Техническая подготовка (%)	35	32	30	25	25
Участие в спортивных соревнованиях	—	3	3	4	6
Тактическая подготовка (%)	6	6	10	10	10
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	6	4	6	6
Инструкторская и судейская практика (%)	1	1	1	1	1
Медицинское, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	1	1	2	2	2
Контрольные нормативы (%)	1	1	1	1	1
Самостоятельная работа	—	—	—	10	6

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)							
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 года обучения	3 года обучения	4 год обучения					
	Недельная нагрузка в часах											
	6	6	8	10	12	14	16					18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
	2	2	3	3	3	3	3					4
	Наполняемость групп (человек)											
	12	12	12	6	6	6	6					2
1.	176	176	225	255	287	313	270					309
2.	62	62	97	133	165	198	259					298
3.	-	-	8	20	24	29	84					94
4.	56	56	68	80	112	131	160					169
5.	3	3	3	6	6	11	7					7
6.	3	3	3	4	4	6	6					7
7.	3	3	3	4	4	6	6					7
8.	3	3	3	4	4	6	6					7

9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	3	3	7	7	9
10.	Судейская практика	-	-	-	-	3	3	7	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	4	6	7	7	9
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	4	6	7	10	10
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	936	

## **7. Календарный план воспитательной работы**

План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей, историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1.		<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление комплекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года

<b>Здоровьесбережение</b>		В течение года
2.	<p><b>2.1.</b> Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>
<b>3.</b>		<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите)	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением</p>
		В течение года



	<p>на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях).</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года
4.		<p><b>Развитие творческого мышления</b></p>	В течение года
4.1.	<p>Практическая подготовка умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	

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

План мероприятий направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, которые могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, спортсмены знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет, для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	2. Теоретическое занятие. «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	3. Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Участие в региональных антидопинговых мероприятиях.	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	2. Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	3. Теоретическое занятие. «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации.
	4. Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за

	международным стандартом «Запрещённый список»)		антидопинговое обеспечение в Организации
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение — онлайн-курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.

## 9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. Обучающимся выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

Содержание инструкторской и судейской практики для обучающихся на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами

		построения учебно-тренировочного занятия: подготовительной, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Вовремя проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство школьных соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы обучающихся перед поединком.
3	Инструкторская	Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем проводят подготовительную, заключительную часть занятия.
	Судейская	Участие в судействе школьных соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления на соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе школьных соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

**Содержание инструкторской и судейской практики обучающихся в группах спортивного совершенствования**

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
До года	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для подготовительной части занятия и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя татами на соревнованиях среди младших юношей.
Свыше года	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы ОФП и СФП для различных частей учебно-тренировочных занятий: подготовительной, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

	Судей-ская	Принимают участие в судействе школьных в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
	Инструк-торская	Обучающие самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы ОФП и СФП заданий для учебно-тренировочных занятий; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судей-ская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

#### 10. 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.

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

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья обучающегося через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по учебно-тренировочному процессу.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью учебно-тренировочного процесса, так и объемом, и интенсивностью нагрузок, микро - и мезоциклах учебно-тренировочных занятий, частотой участия в соревнованиях. Период учебно-тренировочного процесса, обучающегося совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья, обучающегося в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого обучающегося.

У обучающихся необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС, ЧД.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группа: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебно-тренировочного процесса.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у обучающегося после серии занятий отмечается нарастание



тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у самбистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце учебно-тренировочного занятия. В микроцикле утомление у обучающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа. Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование учебно-тренировочного процесса невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

аутогенная тренировка;

психопрофилактика;

психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому обучающийся приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются на учебно-тренировочном этапе и, особенно на этапе спортивного совершенствования.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро -, гидро -, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Главным средством медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности, обучающихся является питание.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм обучающегося. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля.**

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «самбо»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по «самбо»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании словосочетание «весовая категория»;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спортом «самбо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвёртого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «самбо»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвёртого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для лица, проходящих спортивную подготовку (обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитываются их возраст, пол, а также особенности вида спорта «плавания» и включают.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девоч ки	мальчи ки	дево чки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,1	6,3	–	–
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8,2	8,55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			2+	3+	3+	4+
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.9.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	7	–	9

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
по виду спорта «самбо»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			5+	6+
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса лёжа на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	–
1.8.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			–	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	не более	
			19	25
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	не более	
			25	28
2.3.	10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	не более	
			21	26
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)	3 юношеский спортивный разряд		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)	2 юношеский разряд		
3.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)	1 юношеский разряд		
3.4.	Период обучения на этапе спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)	3 спортивный		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,06
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	36	не менее 15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	11+	не менее 15+
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	7,2	не более 8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	не менее 180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	43
1.9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	не менее –
1.9.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	–	не менее 18
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Забегания на «борцовском мосту» (5 раз влево и 5 раз вправо)	с	15,0	не более 18,3
2.2.	10 переворотов из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно	с	18,0	не более 20,0
2.3.	10 бросков партнёра (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	с	14,5	не более 17,0
2.4.	10 бросков партнера через грудь	с	17,0	20,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. Рабочая программа по самбо**

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

##### **Программный материал для этапа начальной подготовки**

##### **1-3 года обучения**

##### **Общая физическая подготовка**

##### Построение, перестроение:

построение в колонну, шеренгу, в две колонны, парами, в два и более кругов;

повороты налево, направо переступанием и прыжком;

равнение в колонне в затылок, в шеренге - по линии, носкам;



размыкание в колонне на вытянутые руки вперед, в шеренге и в кругу на вытянутые руки в стороны;

расчеты на первый- второй, по три, по четыре, и т.д..

Упражнение на развитие основных движений, ходьба:

ходьба разными способами: на месте, пригнувшись, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, на внутренних сторонах стопы, перебаты с пяток на носки и обратно, крадучись;

ходьба по канату, гимнастической палке, обручу;

ходьба с различными движениями рук;

ходьба приставным шагом в одну и другую сторону;

ходьба с поворотами по сигналу;

ритмичная ходьба;

ходьба в колонне по одному, парами, по кругу, не держась за руки;

ходьба 3-5 метров с закрытыми глазами;

ходьба с изменением темпа.

Бег:

бег мелким и широким шагом;

бег на носках с высоким подниманием коленей;

бег с преодолением препятствий;

бег в колонне по одному и парами с перестроением по сигналу с изменением темпа;

бег "змейкой" между расставленными предметами;

смешанный бег на месте и в движении;

непрерывный бег 1,5 - 2,5 мин.;

бег со средней скоростью 60 м.;

бег в чередовании с ходьбой 120-150 метров (2-4 раза);

бег по пересеченной местности (300-500м);

челночный бег (3 раза x 10 м);

свободный непринужденный бег во время игры;

бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа);  
быстрый бег 10 метров (3-4 раза) с перерывами;  
быстрый бег парами, группами.

Прыжки:

прыжки на двух ногах на месте, ноги скрестно-ноги врозь, на одной  
ног;

перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см.;

перепрыгивание на двух ногах боком через невысокие предметы;

прыжки в длину с места, с разбега;

прыжки в высоту с прямого и бокового разбега (30-40 см);

прыжки через короткую скакалку, через неподвижную длинную  
скакалку, через качающуюся длинную скакалку;

прыжки на возвышение до 20-25 см.;

прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место;

произвольные прыжки на месте и в движении.

Ползание, лазание:

произвольное ползание;

ползание на четвереньках 3-4 м., толкая головой мяч;

переползание через несколько предметов подряд;

ползание на четвереньках “змейкой” между предметами;

ползание назад;

лазанья по канату (шесту), по веревочной лестнице, лазанье по  
гимнастической стенке;

чередование ползания с другими видами деятельности;

ползание по-пластунски;

ползание по скамейке, бревну, по полу;

ползание по траве на четвереньках разноименным и одноименным  
способом;

ползание по полу “карактицей” вперед, назад.

Общеразвивающие упражнения:

на месте, в движении и в парах, с предметами и на гимнастической скамейке;

вращение и наклоны головы;

разгибание и сгибание пальцев рук;

хлопки ладонями перед грудью и за спиной;

движения рук вперед, в сторону, вверх, назад;

попеременное движение правой (левой) рукой вперед, вверх, в сторону, вперед;

наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево;

повороты туловища; повороты туловища в сочетании с наклонами и различными исходными положениями и движениями рук;

выпады назад, в сторону, вперед с разным положением рук;

полуприседания и приседания с различными исходными положениями рук (туловище прямое).

Броски, метание:

броски мяча вверх, о землю и ловля руками не менее 10 раз подряд;

броски мяча вверх, о землю и ловля одной рукой не менее 4-6 раз подряд;

перебрасывание мяча из одной руки в другую;

перебрасывание мяча и ловля мяча после отскока о землю;

перебрасывание мяча через сетку на высоте 2-х метров;

подбрасывание и ловля мяча с хлопками;

отбив мяча о землю с продвижением вперед шагом (5-6 метров) (10 раз подряд);

набрасывание мяча на кольцоброс (расстояние 1-1,5 м);

метание в движущуюся цель, в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на высоте 2 м.) с расстояния 3-4 м с места и с разбега;

кат набивных мячей (1 кг);

перекаты малого мяча друг другу, по кругу (вправо, влево);  
метание теннисного мяча на дальность по “коридору” (ширина 10м.);  
броски мяча в кольцо.

Упражнения на равновесие:

ходьба по ограниченной поверхности приставным шагом (прямо, по кругу, зигзагообразно);

ходьба (мешочек с песком на голове), приставляя пятку ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно);

ходьба по наклонной доске прямо и боком;

бег по наклонной доске на носках;

ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей, приседая на середине, раскладыванием и сбором мешочков с песком, катание мячей перед двумя руками;

стойка на гимнастической скамейке, с поворотом кругом;

стойки на одной ноге с различными исходными положениями рук, с движениями рук, другой ноги, туловища);

стойка на носках на гимнастической скамейке, ходьба на носках по гимнастической скамейке;

ласточка.

Элементы спортивных и подвижных игр:

баскетбол, футбол;

игра на развитие свойств психики;

игры на развитие двигательных способностей (координации, ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости);

игры эстафеты с элементами спортивных игр;

игры с элементами борьбы;

игры на развитие органов дыхания;

игры на формирование навыков техники безопасности во время занятий.

### Акробатические и прикладно-гимнастические упражнения:

упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади;

группировки: лежа на спине, лежа на боку, сидя, в приседе;

перекаты: назад из упора присев, в сторону из упора согнувшись, лежа на животе, с бока на бок, с живота на спину;

кувырки в перед, назад, в сторону.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

### **Специальная физическая подготовка**

#### Упражнения на развитие силовых способностей:

отжимание от пола, в упоре лежа; ходьба на руках в упоре лежа; ходьба в парах; ползание на животе; прыжки на одной ноге по кругу, спиной вперед, боком; поднимание и опускание предметов из различных стоек (правая, левая, фронтальная); лазание по канату, висы на перекладине, канате; поднимание коленей к груди в положении виса на перекладине, канате, гимнастической стенке; в положении стоя, наклоны и поднимание туловища вперед, назад, вправо, влево, с легким грузом и без груза; приседание во фронтальной, левой, правой стойках; приседание с предметом в руках; игровые упражнения: “затяни в дом”, “повали бочку”, “объятия”, “разбей цепи”.

Упражнения с отягощениями, упражнения с амортизаторами, противодействия партнера, сопротивление внешней среды, статические (изометрические). Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

#### Упражнения на развитие скоростных качеств:

повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 15-20 м. повторное выполнение физических упражнений за определенное время (до 15 сек). Подвижные игры, включающие элементы быстрого реагирования и внезапные сигналы

(разнообразие условий, постепенное их усложнение, приближение к специфике основной деятельности самбистов).

Многократное повторение одного и того же упражнения с чередованием со свободной ходьбой или медленным бегом, подвижные и спортивные игры, упражнения на местности, бег вниз по наклонной плоскости, бег за лидером, бег с ускорением. Проведение приемов с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливость: бег по времени 6-7 минут, бег ускорением на определенных отрезках, набрасывания в течение 30-60 с двух и более партнёров чередовать с отдыхом, приседания на одной двух ногах, приседания с отягощениями, прыжки через препятствия партнера, прыжки из низкого седа. Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Упражнения на развитие гибкости:

повороты туловища вправо, влево стоя и в наклоне, сидя, лежа;

заведение рук за спину (скрещивая пальцы), за голову;

ходьба с включением махов ногами, широкого шага, глубокое приседание с широко расставленными ногами;

глубокие выпады, полу шпагат на месте;

прогибы, назад стоя на коленях;

сед между голеней на пол;

наклоны туловища к правой и левой ноге, вперед, касаясь пальцами рук;

«выкрут» с гимнастической палкой;

покачивание из положения продольного и поперечного шпагата;

заведение ноги за голову в положении сидя;

вставание на гимнастический мост из положения, лежа на спине;

в упоре лежа на животе, прогиб с подниманием ног, с поворотом

туловища вправо и влево.

Упражнения для укрепления моста: движения вперёд-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкость: имитационные упражнения с набивным мячом. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Спортивные игры, выталкивания выведения из равновесия, зеркальное выполнение упражнений.

Упражнения развитие координации: удержание груза на голове: (фанерные или картонные квадраты, кубики, бруски, набивные мешочки и др.), ходьба по полу, гимнастической скамейке; передвижения по гимнастической стенке вправо, влево, вверх, вниз, повороты, приседания.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации: жонглирование малыми мячами, прыжки на месте с поворотами туловища в парах, вращение в парах, взявшись за руки, передвижение в парах, взявшись за руки вправо, влево, по кругу, вперед, назад, передвижения вправо, влево, вперед, назад на четвереньках.

Простейшие формы борьбы:

отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу;

перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями;

выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;

выталкивание или вынесение партнёра за ковёр в стойке;

выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук;

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра: Отталкивание

руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на татами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

### **Технико-тактическая подготовка**

#### Основы техники:

Борцовская стойка: правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая;

Передвижения - обычными шагами, подшагиванием;

Дистанции- дальняя, средняя, ближняя.

Повороты- на 90°, 180°, с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны;

Захваты - руки, ноги, голени, предплечья, плечи;

Падения- на бок, на спину, на живот, держась за руку партнера;

Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия и проведении бросков;

Положение самбиста:

по отношению к коврику - стоя на стопах, на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.

по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу;

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера;

Отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера;

Усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед - тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой;



Усилия самбиста, направленные на выведения из равновесия - назад, вперед, в право, влево, вперед – вправо, вперед - влево, назад-вправо, назад-влево;

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, по средствам многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### Борьба лёжа:

Переворачивания:

переворачивание с захватом двух рук сбоку;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;

переворачивание с захватом на рычаг;

переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

переворачивание с захватом на «ключ»;

переворачивание косым захватом;

переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;

переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Удержания:

удержание сбоку;

удержание сбоку без захвата шеи;

обратное удержание сбоку;

удержание поперек;

удержание со стороны головы и захватом рук;

удержание со стороны ног;

удержание верхом;

удержание поперек с захватом головы;  
удержание со стороны головы с захватом пояса;  
удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;  
освобождения (уходы) от удержаний.

Болевые приёмы:

рычаг локтя через бедро;  
рычаг локтя при помощи плеча сверху;  
рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк;  
рычаг локтя через бедро с помощью ноги;  
рычаг локтя при помощи туловища сверху;  
рычаг локтя с захватом руки между ног;  
рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;  
рычаг локтя с захватом руки между ног кувыркком вперёд (изучается с целью ознакомления);

рычаг локтя с захватом руки между ног противник в положении сед на коленях с упором на предплечья;

ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);

рычаг колена между ног;

ущемление икроножной мышцы;

защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

Борьба стоя (броски):

задняя подножка;

задняя подножка с колена;

задняя подножка с падением;

задняя подножка под две ноги;

задняя подножка с захватом ноги снаружи;

задняя подножка с захватом ноги изнутри;

задняя подножка на пятке;

передняя подножка с колена;

передняя подножка;  
передняя подножка с захватом ноги снаружи;  
бросок рывком за пятку;  
бросок рывком за пятку изнутри;  
бросок рывком за руку и голень;  
бросок с захватом двух ног;  
бросок через бедро;  
бросок через бедро с захватом головы с падением;  
бросок с захватом руки под плечо с падением;  
бросок с захватом руки на плечо;  
бросок через голову;  
бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;  
бросок через голову голенью между ног;  
боковая подсечка;  
боковая подсечка при движении противника вперед;  
боковая подсечка при движении противника назад;  
боковая подсечка противнику, встающему с колен;  
боковая подсечка при движении противника в сторону;  
боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;  
боковая подсечка с захватом ноги снаружи;  
боковая подсечка в темп шагов;  
передняя подсечка;  
передняя подсечка с падением;  
передняя подсечка в колено;  
зацеп изнутри под разноимённую ногу; зацеп стопой;  
зацеп голенью и стопой (обвив);  
отхват;  
отхват с захватом ноги снаружи;  
отхват с захватом двух рукавов;

выведение из равновесия с захватом рукавов;

подхват снаружи;

подхват изнутри;

подхват с захватом ноги снаружи.

### Основы тактики

Основная цель поединка выиграть, не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Виды тактики: атакующая, оборонительная, контратакующая.

В тактике проведения захватов и бросков, удержаний и болевых используются: сковывающие, опережающие, выводящие из равновесия действия, обманные (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действия для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

В тактике ведения поединка используют:

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 поединков по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;

перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых в поединки добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях:

подготовка к соревнованиям обучающихся проходит соразмерно: учебно-тренировочным нагрузкам, психологической подготовки, поднятием морально-волевых качеств;

плана соревновательного дня, (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);

контроля веса;

анализа проведенного соревновательного поединка, соревновательного

дня.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.

Средства психологической подготовки включают: подготовленность к длительному учебно-тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевою подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Психологическая подготовка обучающегося к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов к учебно-тренировочному занятию; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Перед каждой тренировкой необходимо, прежде всего, правильно настроить свою психику и направить свои мысли в нужное русло. Для этого применяется безмолвная медитация Мокусо. Надо сесть в положение сед на колени, корпус прямой, плечи расправлены и параллельны полу, руки на бедрах, подбородок слегка приподнят и смотрит вперед, челюсти плотно сжаты, глаза закрыты. При этом тело полностью расслабленно, разум освобожден от посторонних мыслей и всякого рода переживаний. Мысленно проговаривать: цель одна - вы пришли в зал, чтобы что-то с собой унести, чтобы узнать то, что еще не знаете, чтоб научиться тому, что еще не умеете, чтобы превозмочь себя... Иначе тренировка пройдет впустую.

Развитие смелости: упражнения для воспитания смелости:

броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;  
кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;  
кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;

специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

Развитие настойчивости:

выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

проведение схваток с односторонним сопротивлением;

проведение схваток с более опытным спаррингом.

Развитие решительности:

выполнение режима дня;

проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

проведение схваток на проведение контрприемов;

проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности:

самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;

проведение разминки по заданию тренера;

проведение схваток с менее подготовленными соперниками;

проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей; объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка:

поведение в школе, дома, в других общественных местах;

стремление как можно лучше выполнять порученное дело;

решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;

воспитание аккуратности и опрятности;

оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

## **Программный материал для групп тренировочного этапа первого года обучения (УТ-1)**

### **Общая физическая подготовка**

Средствами ОФП являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Все перечисленные средства применяются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

#### Легкая атлетика:

развитие быстроты- бег 30, 60м, прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10м, бег 400м., кросс-2-3 км.

#### Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности с инвентарем: упражнения с набивным мячом, упражнения с резиновым жгутом, прыжки на батуте, упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне.

### **Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват-удар пяткой по лежащему мячу, отхват-удар голенью по падающему мячу.

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

использованием резинового жгута.

Упражнения для развития мышц шеи: борцовский мост, забегания на мосту, перевороты на мосту.

Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие гантелей 2-3 кг, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, приседание с партнером на плечах, поднятие, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера, повороты наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена, поединки на руках.

Упражнения для развития быстроты: развитие быстроты-подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время; в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

Упражнения для развития выносливости: сгибание рук в упоре лежа, в ходе учебно-тренировочного поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Упражнения для развития гибкости: забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину;

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

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий. Партнер на четвереньках (атакующий имеет цель положить его наживот, на спину).

### **Техническая подготовка**



Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое, правое плечо с падением на правый – левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад в лево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной рукой двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

подхват изнутри в голень;

бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

бросок через грудь с захватом туловища сзади, сбоку, спереди;

бросок с обратным захватом двух ног;

бросок захватом руки и голени изнутри;

бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;

зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Комбинация бросков:

передняя подножка после задней подножки;

подхват после передней подножки;  
задняя подножка после передней;  
передняя подножка после боковой подсечки;  
передняя подсечка после боковой подсечки;  
зацеп изнутри после броска через бедро;  
бросок через бедро после зацепа снаружи;  
бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;  
передняя подсечка после зацепа изнутри;  
бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;  
бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;  
подхват после подсечки;  
бросок через бедро, после зацепа снаружи;  
передняя подножка после задней подножки;  
подхват после передней подножки;  
задняя подножка после передней;  
передняя подножка после боковой подсечки;  
передняя подсечка после боковой подсечки;  
зацеп изнутри после броска через бедро;  
бросок через бедро после зацепа снаружи;  
бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;  
передняя подсечка после зацепа изнутри;  
бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;  
бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;  
подхват после подсечки;  
бросок через бедро, после зацепа снаружи.  
активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Приемы борьбы лежа:

рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;  
узел обеих ног;

удержание сбоку с захватом ноги противника;  
удержание спиной захватом одноименной руки и ноги;  
удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;  
рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;  
рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног,

#### Комбинации болевых приемов:

ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;  
рычаг локтя после узла поперек;  
рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;  
ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

активные и пассивные защиты от болевых, удержаний.

комбинации из двух приемов.

#### **Тактическая подготовка**

Однонаправленные комбинации– передняя подножка-подхват, через спину– передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка– бросок через бедро, подхват–подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват.

#### Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

сбор информации (наблюдение, опрос);

оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка- состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить сопернику с конкретным счетом.

#### Тактика участия в соревнованиях

Применение изученных приемов в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку- разминка, настройка.

#### **Психологическая подготовка**

Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

Использование средств: самоприказы, убеждения, психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая учебно-тренировочное занятие» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию.

#### **Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения (УТ-2)**

##### **Общая и специальная физическая подготовка**

Средствами ОФП являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

В объеме учебно-тренировочных занятий начиная с учебно-тренировочного этапа постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной.

Для развития физических качеств применяются специальные упражнения из разных видов спорта:

Тяжелая атлетика: развитие силы- поднимание гири (16кг), штанги (25 кг).

Бокс: развитие быстроты-бой с тенью 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек- перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхват-удар пяткой по лежащему мячу, отхват-удар голенью по падающему мячу.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе борьбы изменять последовательность выполнения технического действия поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе борьбы решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменить захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

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

Поединки для развития ловкости: борьба с более опытными противниками, использование в борьбе вновь изученных технико-тактических действий.

### **Техническая подготовка**

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое - правое плечо с падением на правый - левый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия- движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение

вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Проведение поединков с сопротивлением 50 процентов. Выведение соперника из равновесия на скорость. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами, выполнение бросков из разных стоек (низкая, прямая, левосторонняя, правосторонняя).

Броски в стойке:

подхват изнутри в голень;

бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

бросок через грудь с захватом туловища сзади, сбоку, спереди;

бросок с обратным захватом двух ног;

бросок захватом руки и голени изнутри;

бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри;

бросок через плечи («мельница»);

бросок через плечи «мельница» с захватом одноименной руки и одноименного бедра изнутри;

зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Комбинация бросков

передняя подножка после задней подножки;

подхват после передней подножки;

задняя подножка после передней;

передняя подножка после боковой подсечки;

передняя подсечка после боковой подсечки;  
зацеп изнутри после броска через бедро;  
бросок через бедро после зацепа снаружи;  
бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;  
передняя подсечка после зацепа изнутри;  
бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;  
бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;  
подхват после подсечки;

#### Активные и пассивные защиты от изученных бросков:

Приемы борьбы лежа:

переворачивания;

переворачивание с захватом ног руками;

переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием;

переворачивание с захватом головы и забеганием;

переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;

переворачивание с захватом ног соперника ногами.

переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания:

удержание спиной с захватом одноименной руки и ноги;

удержание сбоку с захватом ноги противника;

удержание спиной захватом одноименной руки и ноги; удержание

поперек захватом дальнего плеча из-под шеи. Болевые приемы

рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;

узел обеих ног;

рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;

рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны

ног.

Комбинации болевых приемов:

ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;

рычаг локтя после узла поперек;  
рычаг локтя от ущемления икроножной мышцы через голень руками;  
ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором  
стопой в подколенный сгиб.

### **Тактическая подготовка**

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации– передняя подножка-подхват, через  
спину–передняя подножка, задняя подножка-отхват, боковая подсечка–  
бросок через бедро, подхват–подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка-отхват, боковая  
подсечка- бросок через спину, боковая подсечка-отхват.

### Тактика ведения борьбы

Составление тактического плана борьбы с известным противником по  
разделам:

сбор информации (наблюдение, опрос);

оценка обстановки- сравнение своих возможностей с возможностями  
соперника (физические качества, манера ведения противоборства,  
эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка-  
состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить  
сопернику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученных приемов в  
условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все схватки  
соревнований. Подготовка к схваткам – разминка, настройка.

### **Психологическая подготовка**

Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении  
цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности.

Использование специальных упражнений с учетом развития  
мышления:



упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

задание самостоятельно решение, обучающийся умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий вызывает у обучающихся положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

### **Программный материал для групп тренировочного этапа третьего года обучения (УТ-3).**

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Средствами ОФП являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

В объеме учебно-тренировочных занятий начиная с учебно-тренировочного этапа постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной.

Для развития физических качеств применяются специальные упражнения из разных видов спорта и учебно-тренировочные поединки:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

### **Техническая подготовка**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положение самбиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно)

Усилия противника: напор, тяга. Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперед, влево-назад, прямо, вправо-назад.

Совершенствование техники выполнения коронных бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

### Броски в стойке:

бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди;

«мельница» с захватом разноименной руки и голени изнутри;

бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;

подсечка в колено сзади под разноименную ногу;

подхват с захватом двух рукавов, отворотов;

бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;  
бросок «ножницы»;  
бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;  
обвив с захватом рук;  
«мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени;  
подсечка изнутри.

Приемы борьбы лежа:

удержание поперек с захватом дальнего бедра;  
удержание поперек с захватом ближнего бедра;  
узел плеча с кувырком вперёд;  
рычаг локтя зацепом ногой ближней руки;  
обратный узел руки заваливая соперника на себя;  
ущемление ахиллесова сухожилия ногами, как контрприем против удержания верхом;  
рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинации болевых приемов:

ущемление ахиллесова сухожилия после рычага стопы;  
ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног;  
рычаг бедра после ущемления икроножной мышцы через голень руками;  
узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;  
рычаг колена через голень после ложной атаки на рычаг локтя;  
рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

Переходы: удержания-болевые на руки, удержания –болевые на ноги.

Последовательность совершенствования в технике:

повторение и совершенствование сочетаний бросков;

повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов;

повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний;

повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа;

повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками;

повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками;

повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками;

повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

#### **Тактическая подготовка**

Однонаправленные комбинации: зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

#### Тактика ведения поединка

Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков самбистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная,

контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

#### Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

#### **Психологическая подготовка**

##### Волевая подготовка

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

##### Нравственная подготовка

Совершенствовать способности самбиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными самбистами и коллективом в целом. Развивать дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга,

упражнения у гимнастической стенки; для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанг, лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с. максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр-бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем

спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с самбистами других клубов.

Совершенствовать положительные личностных качества в условиях руководства младшими самбистами со стороны старших. Формирование дисциплинированности, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбия, гуманизма.

#### **Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения (УТ-4)**

##### **Общая и специальная физическая подготовка**

Средствами ОФП являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

В объеме учебно-тренировочных занятий начиная с учебно-тренировочного этапа постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной.

Для развития физических качеств применяются специальные упражнения из разных видов спорта:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м.;

Гимнастика: для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости –

повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр-бросков) в течение 90 с. максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

### **Техническая подготовка**

#### Виды технических действий:

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий;

Взаиморасположение самбистов асимметричные-равновероятные для атаки;

Техника подворотов;

Свободные схватки;

Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

#### Броски в стойке:

бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);

бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;

бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;

бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);

бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;

подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;

боковой переворот после зацепа под разноименную ногу;

бросок «задний переворот»;

переход на рычаг колена кувырком. Комбинации бросков

зацеп стопой изнутри под одноименную ногу после передней подножки;



задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри;  
бросок с обратным захватом ног после передней подножки;  
зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;  
подхват после попытки броска через бедро;  
задняя подножка на пятке от передней подножки;  
зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;  
бросок через грудь после зацепа изнутри под разноимённую ногу.

#### Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя

повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков;

повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи

«мельница» и вариаций с другими бросками;

повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; - повторение и совершенствование зацепов;

повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

#### Приемы борьбы лежа

ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног;

переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног;

переход на рычаг колена от рычага локтя между ног;

ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу.

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов  
повторение и совершенствование удержаний;  
повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;  
повторение и совершенствование взятий на болевой приём;  
повторение и совершенствование уходов от удержаний;  
повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

#### **Тактическая подготовка**

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

#### Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

#### Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

## **Психологическая подготовка**

Использование специальных упражнений с учетом развития мышления:

упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

задание самостоятельно решение, обучающийся умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

## **Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Средствами ОФП являются: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП).

В объеме учебно-тренировочных занятий начиная с учебно-тренировочного этапа постепенно уменьшается доля общей физической подготовки и возрастает доля специальной.

Для развития физических качеств применяются специальные упражнения из разных видов спорта.

### **Техническая подготовка**

#### Виды технических действий:

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий;

Взаиморасположение самбистов: асимметричные-равновероятные для атаки;

Техника подворотов;

Свободные схватки;

Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

#### Броски в стойке

бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);

бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;

бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;

бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);

бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;

подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;

боковой переворот после зацепа под разноименную ногу;

бросок «задний переворот»;

переход на рычаг колена кувырком. Комбинации бросков

зацеп стопой изнутри под одноимённую ногу после передней подножки;

задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри;

бросок с обратным захватом ног после передней подножки;

зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;

подхват после попытки броска через бедро;

задняя подножка на пятке от передней подножки;

зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;

бросок через грудь после зацепа изнутри под разноимённую ногу.

#### Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя:

повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;

повторение и совершенствование сочетаний бросков;  
повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;  
повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;  
повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;  
повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;  
повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; - повторение и совершенствование зацепов;  
повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

Приемы борьбы лежа:

ущемление бицепса, переноса ноги в сторону головы от рычага локтя между ног;  
переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног;  
переход на рычаг колена от рычага локтя между ног;  
ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу.

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов:

повторение и совершенствование удержаний;  
повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;  
повторение и совершенствование взятий на болевой приём;  
повторение и совершенствование уходов от удержаний;  
повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

**Тактическая подготовка**

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

#### Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

#### Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

#### **Психологическая подготовка**

Формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии, электростимуляции.

Обучающиеся следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, разрабатывают арсенал действий соревновательных ситуациях, готовят

возможные варианты действий. Учебно-тренировочный процесс проводится по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

Формы подготовки участием в деятельности: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Организованное наблюдение или самонаблюдение.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о учебно-тренировочных и соревновательных ситуациях, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием, желанием работать, тревожностью, бессонницей.

#### **Самостоятельная работа**

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе НП до одного года/ свыше одного года</b>	120/180		
НП	История возникновения вида спорта и его развития	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	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	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на



				занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	январь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	13/20	февраль-март	Понятливость. 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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование инвентарь и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на этапе УТ-1</b>	600/960		

УТ-1	Физическая культура и спорт.	70/107	сентябрь	Физическая культура – часть общей российской культуры. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Борьба самбо, как средство физического воспитания. Краткая характеристика: спор-тивное, оздоровительное и прикладное значение.
	Краткий обзор развития самбо	70/107	октябрь	Сердце и сосуды. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды.
	Краткие сведения о строении и функциях организма.	70/107	ноябрь	Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям самбо.
	Гигиенические знания. Закаливание. Режим дня и питания.	70/107	декабрь	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления ВК в ДЮСШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена.
	Врачебный контроль и самоконтроль.	70/107	январь	Способы совершенствования выполнения приёмов. Параметры техники (активность, эффективность,
	Общие понятия о технике и тактике самбо.	70/107	январь-май	

				результативность). Классификация приёмов самбо. Понятие о тактике.
Основы методики обучения	70/107	февраль-март		Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.
Физическая подготовка	70/107	сентябрь-май		Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
Понятие о планировании тренировочного процесса.	70/107	ноябрь-май		Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.
Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	70/107	октябрь-апрель		Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
Морально-волевая подготовка.	70/107	февраль-март		Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.
Правила соревнований	70/107	январь-май		Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований: личные, командные, лично-командные.

	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	70/107	сентябрь-август	Зал борьбы (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Проверка исправности инвентаря.
	Техника безопасности и правила поведения	70/107	сентябрь-май	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях Страховка и самостраховка.
	<b>Всего на этапе УТ-2</b>	<b>600/960</b>		
УТ-2	Физическая культура и спорт.	70/107	сентябрь	Выступления российских спортсменов на международных состязаниях.
	Краткий обзор развития самбо.	70/107	октябрь	Итоги и анализ соревнований на первенство России, Европы, мира.
	Краткие сведения о строении и функциях организма.	70/107	ноябрь	Кровотечение и их виды. Способы остановки кровотечения. Перевязки, положения первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевязка пострадавшего.
	Гигиенические знания.	70/107	декабрь	Методы личной и общественной профилактики, предупреждение заболеваний.
	Врачебный контроль и самоконтроль.	70/107	январь	Самоконтроль. Пульс, сон, аппетит. Антропологические наблюдения (вес, длина тела, плеча, голени, ручная и станковая динамометрия).
	Общие понятия о технике и тактике самбо.	70/107	Январь-май	Тактические действия при подготовке бросков. Нарушение равновесия, обманные действия, маневрирование, сковывание.

	<p>Основа методики обучения.</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Понятие о планировании тренировочного процесса.</p> <p>Краткие сведения о физиологических основах тренировки.</p> <p>Морально-волевая подготовка.</p> <p>Правила соревнований.</p>	<p>70/107</p> <p>70/107</p> <p>70/107</p> <p>70/107</p> <p>70/107</p> <p>70/107</p> <p>70/107</p>	<p>февраль-март</p> <p>сентябрь-май</p> <p>ноябрь-май</p> <p>октябрь-апрель</p> <p>февраль-май</p> <p>январь-май</p>	<p>Методы обучения и их взаимосвязь. Педагогические принципы обучения. Пути устранения ошибок при обучении.</p> <p>Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.</p> <p>Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.</p> <p>Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.</p> <p>Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества</p> <p>Положение о соревнованиях.</p>
--	--	---	--	---

				<p>Программа соревнований.</p> <p>Информация о соревнованиях. Места проведения соревнований.</p> <p>Участники, представители, капитаны команд. Медицинское обслуживание соревнований.</p> <p>Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по их назначению.</p> <p>Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале. Зал борьбы (размеры, подсобные помещения).</p> <p>Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях самбо и меры предупреждения травм.</p> <p>Страховка, самостраховка.</p> <p>Требования к оборудованию зала.</p> <p>Температура зала, освещение.</p>
	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	70/107	сентябрь-август	
	Техника безопасности и правила поведения	70/107	сентябрь-май	
	<b>Всего на этапе УТ-3</b>	<b>600/960</b>		
УТ-3	Физическая культура и спорт.	70/107	сентябрь	Общественные, государственные организации и органы управления физической спортом в России.
	Краткий обзор развития самбо	70/107	октябрь	Основные этапы формирования и развития самбо.
	Краткие сведения о строении и функциях организма.	70/107	ноябрь	Физические упражнения и нервная система. Нервные клетки.

				Центральная нервная система. Рефлекс (условный и безусловный).
Гигиенические знания.	70/107	декабрь		Особенности питания при занятиях самбо Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.
Врачебный контроль и самоконтроль.	70/107	январь		Утомление, усталость и перетренированность.
Общие понятия о технике и тактики самбо.	70/107	январь-май		Тактическая активность. Средства подавления активности противника (сковывание, опережение, перемещение противника.
Основы методики обучения.	70/107	февраль-март		Формы организации занятий. Дневник самоконтроля
Физическая подготовка.	70/107	сентябрь-май		Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.
Понятие о планировании тренировочного процесса.	70/107	ноябрь-май		Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Этапы подготовки.
Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	70/107	октябрь-апрель		Мышечная деятельность. Формирование двигательных навыков в процессе тренировки. Повышение функциональных возможностей организма.
Морально-волевая подготовка.	70/107	февраль-май		Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе

	Правила соревнований.	70/107	январь-май	спортивной тренировки. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.
	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	70/107	сентябрь-август	Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание.
	Техника безопасности и правила поведения	70/107	сентябрь-май	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортоплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях самбо и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка. Требования к оборудованию зала.
	<b>Всего на этапе УТ-4</b>	<b>600/960</b>		
УТ-4	Физическая культура и спорт.	70/107	сентябрь	Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.
	Краткий обзор развития самбо	70/107	октябрь	Анализ выступления самбистов на
	Краткие сведения о строении и функциях организма.	70/107	ноябрь	Физические упражнения и кровеносная система. Система сосудов и полостей. Физические упражнения и пищеварительная система. Ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкие и толстые кишки. Физические упражнения и нервная система.



	<p>Гигиенические знания.</p>	70/107	декабрь	<p>Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний</p>
	<p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	70/107	январь	<p>Причины травматизма, оказание первой помощи на занятиях по самбо. Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе занятий Утомление, усталость и перетренированность.</p>
	<p>Общие понятия о технике и тактики самбо.</p>	70/107	январь-май	<p>Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приёмов: толчком, рывком, тягой, заведением. Предугадывание вероятных действий противника Тактическая активность самбиста (выполнение приёмов в начале, в середине или в конце поединка).</p>
	<p>Основы методики обучения.</p>	70/107	февраль-март	<p>Средства и методы тренировки, особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения и спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и её значение. Утренняя гимнастика.</p>
	<p>Физическая подготовка.</p>	70/107	сентябрь-	<p>Разновидности схваток</p>

	Понятие о планировании тренировочного процесса.	70/107	май ноябрь-май	Объём и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий самбиста.
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки.	70/107	октябрь-апрель	Утомление, перенапряжение, работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели работоспособности.
	Морально-волевая подготовка.	70/107	февраль-май	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки.
	Правила соревнований.	70/107	январь-май	Дисквалификация. Взаимодействие судей. Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности
	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	70/107	сентябрь-август	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.
	Техника безопасности и правила поведения	70/107	сентябрь-май	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Страховка, самостраховка.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта.

<p>физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>			<p>Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.</p>
<p>Профилактика травматизма. Перетренированность/натренированность</p>	200	октябрь	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	200	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	200	декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
<p>Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс</p>	200	январь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.</p>

<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: питания; гигиенически и физиотерапевтические процедуры; баня массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями учебно-тренировочного процесса, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводится специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспитания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной подготовке по плаванию, спортивные жанры и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. При составлении перечня спортивных дисциплин самбо в номере-

коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

А - мужчины, юноши (мальчики, юниоры);

Б - женщины, девушки (девочки, юниорки);

Д - девушки (девочки, юниорки);

Н - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);

С - юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;

Ю - юноши (мальчики, юниоры);

Я - мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

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

В многолетнем планировании подготовки обучающихся, большую роль играет прогнозирование изменения правил соревнований.

Соревнования проводятся согласно действующих Всероссийских и Международных правил среди юношей и девушек; юниоров и юниорок; мужчин, и женщин.

Также соревнования могут быть командными, личными и лично-командными. В лично-командных турнирах общие места зависят от личных результатов участников.

Разрешается применять броски, удержания, болевые приемы на руки и ноги. Броски осуществляются руками, ногами и туловищем.

Есть и запрещенные приемы, которые нельзя применять.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Гири спортивные (6,8,16,24,32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3м)	штук	1
6.	Игла для накачивания мячей	штук	5
7.	Канат для лазания	штук	2
8.	Канат для перетягивания	штук	1
9.	Ковёр для самбо (11х11м)	комплект	1
10.	Кольца гимнастические	пар	1
11.	Кушетка массажная	штук	1
12.	Лонжа ручная	штук	1
13.	Манекены тренировочные высотой 120,130,140,150,160 см	комплект	1
14.	Мат гимнастический	штук	10
15.	Мешок боксёрский	штук	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	2
17.	Мяч волейбольный	штук	2
18.	Мяч для регби	штук	2
19.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
20.	Мяч футбольный	штук	2
21.	Насос универсальный (для накачивания мячей)	штук	1
22.	Перекладина переменной высоты на гимнастическую стенку (универсальная)	штук	2
23.	Резиновый амортизатор	штук	10
24.	Секундомер электронный	штук	3
25.	Скакалка гимнастическая	штук	20



26.	Скамейка гимнастическая	штук	4
27.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
28.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
29.	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	16
30.	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	1
31.	Урна-плевательница	штук	2
32.	Штанга наборная тяжёлоатлетическая	комплект	1
33.	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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель (старший тренер-преподаватель)», утвержденным приказом Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021 г. № 66403) (далее – Приказ 652н), 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) (далее – Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов

и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 г. № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010 г., регистрационный № 18638).

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

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

1. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. - М.:Терра-спорт, 2019
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2020. – 160 с.
3. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова. – Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2019. - 448 с.
4. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2020. – 224 с.ил.
5. Агафонов Э.В. Борьба самбо: учебное пособие / Э.В. Агафонов, В.А. Хориков//. – Красноярск, 2018
6. А.А. Харлампиев. Тактика борьбы самбо. Издательство: RUGRAM – 2022г.
7. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020.

8. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

9. Валерий, Волков и Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018.

10. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019 г.

#### **Видеоматериалы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.

2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.

3. Фото-сайт о борьбе [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.wrestlingarena.info>.

4. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа:[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).