

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
на заседании педагогического
совета
МБУДО «ДЮСШ № 1»
протокол №1от 30.08.2018г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО САМБО

Срок реализации программы – 8 лет

Разработчики программы:

Казаков Хемра Узакбаевич
тренер-преподаватель
по самбо
МБУДО «ДЮСШ № 1»

Рецензенты:

Кудинов Анатолий Александрович
заведующий кафедрой теории и истории
ФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»
доктор педагогических наук, профессор

Анцыперов Владимир Викторович
заведующий кафедрой теории
и методики гимнастики
ФГБОУ ВО «ВГАФК»
доктор педагогических наук, профессор

г. Урюпинск
2018год

РЕЦЕНЗИЯ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПО
ВИДУ СПОРТА САМБО (срок освоения 8 лет).

Разработчик программы:
Казачков ХемраУзакбаевич
Тренер - преподаватель по самбо

Структура дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта «самбо» составлена подробно и последовательно, в ней присутствует всё необходимые предметные области, которые предусмотрены Федеральным стандартом спортивной подготовки к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы по самбо.

В пояснительной записке дана характеристика этапа начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, где отражены цели, задачи, возраст обучающихся, сроки реализации программы, формы проведения занятий.

Учебный план программы отражает последовательность изучения предметных областей в избранном виде спорта, что придаёт программному содержанию системность и целостность.

В разделе «Теория и методика физической культуры и спорта» чётко, отражено распределение учебного материала по годам обучения.

Основной целью программы является единая система подготовки спортсменов самбистов. Главным направлением программы является многолетняя подготовка юных спортсменов в ДЮСШ, воспитание спортсменов высокой квалификации. Требования к уровню подготовки обучающихся прописаны чётко, в полном соответствии с возрастными особенностями. Подробно расписаны контрольные требования.

Раздел «Избранный вид спорта» включает в себя основанные на знаниях избранного вида спорта, психологии и проверенные педагогической практикой методические рекомендации и по совершенствованию организации и повышению качества тренировочного процесса. Включает в себя формы и методы проведения тренировочных занятий.

Список литературы и средств обучения представлен полно, с указанием традиционных и современных источников.

Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам по самбо и может быть использована для работы в ДЮСШ.

17 января 2017 г.

Заведующий кафедрой теории и истории ФКиС
ФГБОУ ВО «ВГАФК»

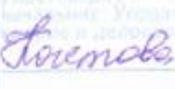
доктор педагогических наук,
профессор

А. А. Кудинов

Заведующий кафедрой теории и методики гимнастики
ФГБОУ ВО «ВГАФК»

доктор педагогических наук,
профессор

В. В. Анцыперов

Подпись: А.А. Кудинов, В.В. Анцыперова
Согласовано: 


1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 21.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008); приказа РФ Федеральные государственные требования минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 12 сентября 2013 года № 730.

Самбо (аббревиатура "самозащита без оружия") - вид спортивной борьбы, в основе которого лежит комплекс наиболее эффективных приемов, применяемых в национальных видах борьбы. Самбо возник в СССР в 30-е гг XX в. В самбо при борьбе в стойке разрешаются подножки, подсечки, обвивы, броски через грудь и через спину, захваты ног руками; при борьбе лежа - удержания противника на спине и болевые приемы на суставы рук и ног. Поединок продолжается 6-8 минут без перерыва. Соревнования проводятся на круглом ковре диаметром 9 м.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулачного боя, русской, узбекской (ўзбекча кураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакша курес), татарской (татарча корэш), бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Для занятий самбо используется следующая форма:

- куртки-самбо, трусы, борцовки (также разрешается выступать без обуви);
- бандаж/раковина, перчатки для боевого самбо, капа, щитки (для юношей)
- обязательны;

- шлем (без забрала и с открытым подбородком), бинтование рук – производится по желанию.

Официальные соревнования по самбо проводятся среди обучающихся различных возрастных групп и весовых категорий (для взрослых - 10 весовых категорий: 48 - свыше 100 кг).

Основная цель программы заключена в необходимости повысить роль физической культуры, массового спорта в деле всестороннего и гармоничного развития российской молодежи, расширить физкультурную и спортивную работу.

Основные задачи заключаются:

- в развитии мотивации личности к всестороннему удовлетворению физкультурно-оздоровительных и спортивных потребностей,

- в обеспечении необходимых условий для организации активного, содержательного досуга,
- в самосовершенствовании личности, формирование общей культуры, ответственности и профессионального самоопределения в выборе профессии,
- в формировании потребностей в здоровом образе жизни,
- в достижении спортивных успехов сообразно способностям,
- в подготовке подростков к службе в армии.

При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ.

Продолжительность учебного года – 46 недель из них 10 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха.

Настоящая программа предназначена для подготовки обучающихся по самбо на этапе начальной подготовки (НП), тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (ТГ), которые организуются в МБУДО «ДЮСШ № 1».

Программа по самбо реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп обучающихся при занятиях спортивным самбо и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд Волгоградской области и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Зачисление обучающихся в МБУДО «ДЮСШ № 1» происходит в соответствии с Правилами приема МБУДО «ДЮСШ № 1» зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта.

Перевод обучающихся в группы последующих годов обучения осуществляется при успешном прохождении промежуточной аттестации, определяющей уровень владения учебными навыками, требуемыми для освоения дополнительной образовательной программы.

Для зачисления обучающихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, согласие на обработку персональных данных, копию свидетельства о рождении или паспорт, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий самбо.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

В табл. 1 приводятся рекомендованные режимы спортивной подготовки. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки (см. табл. 1), является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах – 3 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами спортивной работы являются: учебно-тренировочные занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколяценок, кино или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Табл. 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимум-максимум (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	15 - 25
Тренировочный этап	5	12	10 - 16

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта Самбо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние;

1- незначительное влияние

2.1. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта самбо

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (%)
Общая физическая подготовка	80	17
Специальная физическая подготовка		21
Технико- тактическая подготовка	15	46
Теоретическая подготовка	3	5
Контрольные испытания	1	7
Соревнования	-	
Инструкторская и судейская практика	-	3
Восстановительные мероприятия	1	1

2.2. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по самбо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала обучающегося.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки обучающегося), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Минимальный объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
тренировочные	-	85
контрольные	8-12	40
основные	-	40
Всего за год:	8-12	165

2.3. Режимы тренировочной работы

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. Максимальные объёмы нагрузки определяются следующей таблицей:

Этапы подготовки	Годы обучения	Максимальное количество	Максимальное количество	Общее количество часов	Общее количество во

		во трениров очных часов в неделю	тренировок в неделю	в год	трениров ок в год
Этап начальной подготовки	1	6	3	276	138
	2	8	4	368	184
	3	8	4	368	184
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	4	552	184
	2	12	4	552	184
	3	18	6	828	280
	4	18	6	828	280
	5	18	6	828	280

Тренировочная работа, за исключением решения специальных задач, должна проводиться в соответствии с весовой категорией обучающегося, исключая соревновательные схватки с соперниками тяжелее, чем на три весовые категории.

При объединении в одну группу обучающихся разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

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

2.4. Планирование годовых циклов подготовки обучающихся

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и

восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки обучающихся подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации обучающегося.

Основа будущих успехов обучающихся закладывается в *подготовительном периоде*. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития обучающегося, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой самбо. Важным фактором, характеризующим учебно-тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма обучающегося в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных учебно-тренировочных занятий с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих обучающихся общеподготовительный этап более продолжителен, чем

специально-подготовительный.

По мере повышения спортивной квалификации длительность обще-подготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма обучающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность *специально-подготовительного этапа* подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы.

Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений самбо. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально-подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого обучающегося. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности обучающихся.

Для обучающихся, проводивших напряженную тренировку и принявших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный

отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

**План-график распределения учебных часов для групп
начальной подготовки до года**

№	Разделы подготовки	всего	Месяцы										
			сентябр	октябр	ноябрь	декабр	январь	феврал	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	99	10	10	10	10	10	9	9	8	8	9	6
3	Специальная физическая	46	3	3	3	4	5	5	6	5	5	4	3
4	Технико-тактическая	91	6	10	11	10	9	8	11	9	7	5	5
5	Психологическая	9	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Соревнования	4	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	12	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-
8	Медицинское обследование	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Всего		276	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	16

План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки свыше года

№	Разделы подготовки	всего	Месяцы										
			сентяб	октяб	ноябр	декаб	январ	февра	март	апрел	май	июнь	июль
1	Теоретическая	13	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	95	12	11	10	9	9	8	8	7	7	8	6
3	Специальная физическая	65	5	3	8	9	3	4	7	7	8	6	5
4	Технико-тактическая	130	12	11	14	12	12	14	13	12	13	11	6
5	Психологическая	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Соревнования	16	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	-
7	Контрольно-переводные испытания	11	-	5	-	-	-	-	-	-	-	6	-
8	Восстановительные мероприятия	17	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1
9	Медицинское обследование	10	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-
Всего		368	36	34	36	34	34	34	36	34	36	34	20

На учебно-тренировочном этапе до 2-х лет годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп до 2-х лет

№	Разделы подготовки	всего	Месяцы											
			сентяб	октябр	ноябрь	декабр	январь	февра	март	апрель	май	июнь	июль	
1	Теоретическая	13	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Общая физическая	120	15	12	11	11	11	11	11	11	10	11	11	6
3	Специальная физическая	137	12	10	17	16	9	11	14	14	15	12	7	
4	Технико-тактическая	214	20	20	21	21	22	22	21	20	20	19	8	
5	Психологическая	13	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Соревнования	16	-	-	-	-	4	4	4	4	-	-	-	
7	Контрольно-переводные испытания	12	-	5	-	-	-	-	-	-	-	7	-	
8	Восстановительные мероприятия	17	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	
9	Медицинское обследование	10	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	-	
Всего		552	54	52	54	52	52	52	54	52	54	52	24	

При планировании тренировок на учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения

спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет

№	Разделы подготовки	всего	Месяцы										
			сентяб	октябр	ноябрь	декабр	январь	февра	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	28	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2
2	Общая физическая	186	18	18	20	18	16	16	17	17	17	19	10
3	Специальная физическая	177	18	18	20	19	14	12	17	18	17	13	11
4	Технико-тактическая	286	28	26	29	30	26	24	28	28	26	27	14
5	Психологическая	29	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
6	Соревнования	30	-	-	-	4	4	6	6	6	4	-	-
7	Инструкторская и судейская практика	11	-	-	-	-	3	3	3	-	-	-	2
8	Контрольно-переводные испытания	19	-	6	-	-	-	-	-	-	6	7	-
9	Восстановительные мероприятия	45	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10	Медицинское обследование	17	4	-	-	-	5	4	-	-	-	4	-
Всего		828	78	78	78	81	78	75	81	78	78	78	45

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки
первого года обучения (самбо)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3х 10м, с	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	9	8	7
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	12	11	10	7	6	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	12	11	10	10	9	8
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	135	125
Техническая подготовка						
Исходное положение – «кувырки вперёд» (10 раз),с	13		14		15	
	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5		4		3	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из	Демонстрация		Демонстрация с		Демонстрация с	

всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	без ошибок с названием приемов	некоторыми ошибками и названием приемов	серьезными ошибками, неправильно назван прием
---	--------------------------------	---	---

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки
второго года обучения (самбо)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x 10м, с	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	10	9	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	13	12	11	8	7	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	13	12	11	11	10	9
Прыжок в длину с места, см	155	145	135	150	140	130
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «кувырки вперед» (10 раз),с	12		13		14	
	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5		4		3	

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы начальной подготовки
третьего года обучения (самбо)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
Общая физическая подготовка			
«Челночный бег» 3х 10м, с	9,2	9,7	
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	-	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	10	
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	10	
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	15	12	
Прыжок в длину с места, см	150	145	
Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение- «кувырки вперед» (10 раз)с	11	12	13
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление,	Недостаточно высокий полет, падение с	Падение через сторону, удар туловищем о

	правильная амортизация руками	касанием головой	ковёр, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе по годам обучения
(самбо, юноши)**

Физические упражнения	год обучения				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
«Челночный бег» 3x 10м, с	9,0	8,5	8,3	8,2	8,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	8	9	10	12
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	22	25	28	30
Прыжок в длину с места, см	160	165	170	175	180
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	16	18	20	22	25
Специальная физическая подготовка					
Забегания на «борцовском мосту» влево и вправо), кол-во раз	2	3	4	5	6
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильное амортизация руками.				
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе по годам обучения
(самбо, девушки)**

Физические упражнения	год обучения				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
«Челночный бег» 3x 10м, с	9,5	8,9	8,8	8,7	8,6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	14	16	18	20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	14	16	18	20	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во)	14	16	18	20	22
Прыжок в длину с места, см	150	155	160	165	170
Специальная физическая подготовка					
Забегания на «борцовском мосту» (влево и вправо), кол-во раз	1	2	3	4	5
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильное амортизация руками				
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
на конец обучения группы начальной подготовки
первого года обучения (самбо)**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						

«Челночный бег» 3x 10м, с	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	10	9	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	13	12	11	8	7	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	13	12	11	11	10	9
Прыжок в длину с места, см	155	145	135	150	140	130
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «кувырки вперед» (10 раз),с	12		13		14	
	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5		4		3	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
на конец учебного года группы начальной подготовки
второго года обучения (самбо)**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
Общая физическая подготовка			
«Челночный бег» 3x 10м, с	9,2	9,7	
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	-	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	10	
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	10	
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	15	12	
Прыжок в длину с места, см	150	145	
Техническая подготовка			
	5	4	3
Исходное положение- «кувырки вперед» (10 раз)с	11	12	13
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
на конец учебного года группы начальной подготовки
третьего года обучения (самбо)**

Физические упражнения		
	юноши	девушки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3x 10м, с	9,0	9,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз юноши), на низкой перекладине - девушки	7	12
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	14
Прыжок в длину с места, см	160	14
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	16	150
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» влево и вправо), кол-во раз	2	1
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	30,0	32,0

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки на конец
учебного года тренировочного этапа по годам обучения
(самбо, юноши)**

Физические упражнения	год обучения				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
«Челночный бег» 3x 10м, с	8,5	8,3	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	8	9	10	12	14

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	22	25	28	30	32
Прыжок в длину с места, см	165	170	175	180	185
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	18	20	22	25	30
Специальная физическая подготовка					
Забегания на «борцовском мосту» влево и вправо), кол-во раз	3	4	5	6	7
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильное амортизация руками.				
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки на конец учебного года тренировочного этапа по годам обучения (самбо, девушки)

Физические упражнения	год обучения				
	1	2	3	4	5
Общая физическая подготовка					
«Челночный бег» 3х 10м, с	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14	16	18	20	22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	16	18	20	22	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во)	16	18	20	22	25
Прыжок в длину с места, см	155	160	165	170	175

Специальная физическая подготовка					
Забегания на «борцовском мосту» (влево и вправо), кол-во раз	2	3	4	5	6
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильное амортизация руками				
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	31,0	30,0	29,0	28,0	27

2.5. Оборудование и инвентарь школы, используемый при подготовке обучающихся.

Требования к материально-технической базе

Реализация программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих подготовку, и условиями:

- наличие тренировочных спортивных залов;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер боксерский 7x7,6x6,6x6	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Канат для перетягивания	штук	1
4	Канат для лазанья	штук	3
5	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
6	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2 + 2
8	Мячи:		
8.1	баскетбольный	штук	2

8.2	футбольный	штук	2
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
10	Перекладина гимнастическая	штук	1
11	Тренажёры для общей физической подготовки.	комплект	1
12	Пояс ручной для страховки	штук	2
13	Стенка гимнастическая	штук	6
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Гонг	штук	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Секундомер электронный	штук	4
5	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование обучающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

2. Занятия по самбо состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм как на учебно-тренировочных занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор

делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений.

К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувырки;
- перекаты;
- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Меры безопасности.

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Технические действия обучающиеся выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

3.2. Программный материал для практических учебно-тренировочных занятий.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Система упражнений.

Все многообразие средств обучения и тренировки обучающихся нашло свое отражение в системе упражнений. Доступность и простота схемы позволяет специалистам представить сущность системы, использовать ее для распределения материала по занятиям и самостоятельно разрабатывать учебные задания.

Основу деятельности в самбо представляют **основные упражнения**. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

- Координационные упражнения объединяют технику и тактику самбо.

- Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Независимо от квалификации и времени занятий обучающегося смена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* учебно-тренировочного занятия решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель отдает различные команды, побуждая обучающихся выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Общеподготовительные упражнения.

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

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного. Разминка обучающегося. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

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

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

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

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

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

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедра), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

Обще подготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

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

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

- **Падение с опорой на руки.** Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

- **Падение с опорой на ноги.** При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувыром вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ногой); кувырок назад с выпрямленными ногами.

- **Падение с приземлением на колени:** из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с

выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

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

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

- **Падение с приземлением на туловище.** Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить само-страховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприсяда и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему

спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

- **Падение на спину.** Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

- **Падение на живот.** Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью

на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

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

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

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

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

движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

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

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

- **Упражнения для бросков через голову.** Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

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

- **Упражнения для бросков прогибом.** Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

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

- **Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.** Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.
Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

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

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

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

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

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

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Схватки для совершенствования физических качеств

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

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

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

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

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

3.3 Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных;

-дополнительных;

-текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Основной целью **первичного обследования** является оценка при допуске к занятиям самбо состояния здоровья (с позиции существующих нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья обучающихся, уровня физического развития и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Текущий контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма обучающегося.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

Срочный контроль. Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме обучающегося непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было комплексным и

отражало сдвиги в состоянии основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма при занятиях самбо.

3.4 Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения.

3.5 Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора обучающихся рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа. Для ТЭ - проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи и секундометриста, бокового судьи, арбитра, секретаря.

Этап	Год	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1-2	10	10

	3-5	16	18
--	-----	----	----

3.6 Планируемые результаты реализации программы

1. На этапе начальной подготовки (НП):

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

На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники борьбы и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении обучающихся на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

2. На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

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

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники борьбы;

- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие специальной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

3. Система контроля и зачетные требования

Приемные и переводные испытания проводятся в соответствии с контрольно-переводными нормативами по направлениям подготовки.

Оценка уровня подготовленности воспитанников производится по следующим направлениям:

- общая физическая подготовка;
- специальная и техническая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- наличие разряда, соответствующего уровню подготовки;
- состояние здоровья.

Общая, специальная и техническая подготовка оценивается по пятибалльной системе в соответствии с нормативами.

Обучающийся должен принять участие не менее чем в двух соревнованиях. Для перевода в следующую группу необходимо набрать по всем контрольным нормативам минимальное количество баллов (три балла).

Для обучающихся наилегчайшего и тяжелого веса отдельные нормативы могут быть снижены до 10 %.

Воспитанники, не прошедшие переводные испытания, могут продолжить обучение в МБУДО "ДЮСШ № 1" на том же этапе, но в рамках возрастных ограничений.

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Самбо: Справочник/Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.:Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлена С.Ф. Ионовым.- М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по самбо.М.: Физкультура, 1983.
4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. Новиков Н.А., Старшинов В.И. Информационное обеспечение

диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пос. -М.: МИФИ, 1985.

6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО/Под редакцией С. Е. Табакова...: Физкультура, 2002.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Вспомогательная

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Terra-Спорт, 2003.
2. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов. - М.: ФиС, 1976.
6. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов: 2002.
7. Рудман Д. Л. Самбо. - 2-е изд. Дополн. - М.: ФиС, 1985.
8. Рудман Д. Л. Самбо. – Дополн. Изд. М.: Terra-Спорт, 2000.
9. Рудман Д. Л. Самбо. - М.: Физическая Культура И Спорт, 1979.
10. Сборник документов и материалов Госкомспорта №5, 2001 г.- М.: Советский спорт.
11. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М.: Советский спорт, 1997.
12. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. -М.: Советский спорт, 1998.
13. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.
14. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.