

Муниципальное образование Серовский городской округ
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «28» 03 2023г.
Протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО «СШ им. Л.П. Моисеева»
В.В. Калачик
Приказ № 13 от «13» 03 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «САМБО»**

г. Серов, 2023

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо» от 24.11.2022 г. №1073; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо», приказ Министерства спорта от 14.12.2022 №1245; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. №999 (с изменениями от 07.07.2022 г. приказ министерства спорта РФ №575); Уставом и локальными актами муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Целью Программы является: содействие самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высоких спортивных результатов лиц, проходящих спортивную подготовку.

На каждом этапе решаются определенные **задачи**:

– на этапе начальной подготовки: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям самбо, для укрепления здоровья, закаливания организма, коррекции и профилактики сопутствующих заболеваний, развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера. Выявление задатков и способностей;

– на тренировочном этапе: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по самбо; профилактика вредных привычек и правонарушений;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства: развитие спорта высших достижений, привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Свердловской области и России;

– на этапе высшего спортивного мастерства: стабильность высоких спортивных результатов в составе сборных команд Свердловской области и России.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

С учетом специфики вида спорта самбо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- подготовка по самбо осуществляется на основе строгого соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- продолжительность этапов спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта самбо

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	12 - 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 год	2-4	12	6-10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-4 год	2		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Возраст спортсмена и продолжительность обучения на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном, по решению педагогического совета, разрешается повторное прохождение годовой программы обучающимися, но не более одного раза.

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

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-12	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Формы занятий по самбо определяются в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности

(обще подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Практические занятия могут различаться по цели:

- учебные-тренировочные: контрольные и соревновательные, учебно-тренировочные мероприятия (при подготовке к основным соревнованиям или отборе);

по количественному составу обучающихся:

- индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы самбо, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Для решения тактических задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые) спарринги, контрольные и календарные соревнования, теория тактики самбо.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	До 10 суток			-	Участники соревнований
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами

	тренировочные мероприятия				приема
--	---------------------------	--	--	--	--------

Порядок организации учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение мероприятий связано с выездом на удаленные тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Учебно-тренировочные сборы могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Направленность, содержание и продолжительность мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных мероприятий приведенной в таблице 9.

В продолжительность сборов не входит проезд к месту его проведения и обратно.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;

- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

Соревновательная деятельность

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, освоение технико-тактических умений и навыков, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования, в том числе внутри группы. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований, и может быть составлена с учетом контроля за уровнем отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуются команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования. К основным соревнованиям относятся официальные соревнования различного уровня от муниципальных до международных (в зависимости от этапа обучения и спортивной подготовленности спортсмена). В этих соревнованиях спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к организации соревновательной деятельности

При участии спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к

ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами общероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица 4

Объемы соревновательной деятельности по виду спорта самбо

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	3	3	3
Отборочные	-	1	1	1	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения спортсменов в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования и высшего спортивного мастерства - 4 часов.

После 30-45 минут занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещения. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При проведении учебно-тренировочных занятий по программам спортивной подготовки одновременно с обучающимися из разных групп, необходимо соблюдение следующих условий:

- разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица 7

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки на год

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Д	Свыше года	До трехлет	Свыше трехлет				
		о					
		г					
		о					
		д					
		а					
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
	Физическая подготовка:	99-124	124-140	160-180	200-202	166-200	120-144

1.	Общая физическая подготовка	55-77	77-90	80-90	90-90	66-84	50-60
	Специальная физическая подготовка	44-47	47-50	80-90	110-112	100-116	70-84
2.	Техническая подготовка	80-100	102-126	160-192	220-240	270-320	320-350
3.	Тактическая подготовка	2-8	8-25	50-60	80-90	120-150	170-180
4.	Психологическая подготовка	2-8	8-25	30-35	50-80	101-130	116-150
5.	Теоретическая подготовка	12-20	20-30	30-30	40-45	30-35	40-80
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-16	16-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	2-3	3-5	30-35	36-40	80-86	110-200
8.	Инструкторская практика	0	0	15-20	20-20	17-20	35-60
9.	Судейская практика	0	0	15-20	20-23	17-20	30-60
10.	Восстановительные мероприятия	4-6	6-12	30-35	35-40	80-100	109-144
11.	Медицинское обследование	4-6	4-6	8-8	8-8	6-8	15-40
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-31	31-41	60-72	83-93	104-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	0	0	20-25	24-25	25-25	35-60
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.5. План воспитательной работы

План воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 8

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

2.6. План антидопинговых мероприятий

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в самбо, в частности. Информационное и педагогическое воздействие должно быть направлено на убеждение спортсменов и тренеров соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление спортсменам адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Таблица 9

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

Этап спорт.	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведен	Рекомендации по проведению мероприятий
-------------	------------------------------------	----------------	--

ПОДГОТОВКИ		ия	
Начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей

			пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спорт. мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. Инструкторская и судейская практика

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года в тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве теоретической подготовкой. На первом году в тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, знать и уметь выполнять специальные упражнения «самбиста», требования охраны труда при занятиях в зале.

На втором году у занимающихся должно быть сформировано основы выполнения техники приемов самбо. Тренеру следует постоянно побуждать спортсменов к самоанализу движений, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения элементарных упражнений будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий спортсмены приобретают навыки, необходимые при судействе.

На третьем году в тренировочных группах обучающихся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время отбора в группы начальной подготовки. По ходу учебно-тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по самбо. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника при участниках.

На четвертом в тренировочных группах спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения приемов борьбы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами. Они обязаны знать правила соревнований по самбо, уметь вести протокол соревнований. В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований

по самбо и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

2.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические, и медико-биологические.

Педагогические и гигиенические средства восстановления

Рациональное планирование спортивной тренировки:

- перспективное планирование спортивной тренировки;
- научно-обоснованное планирование тренировочных циклов;
- выбор оптимальной структуры цикла;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов;
- разнообразие средств и методов физического воспитания;
- соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;
- соблюдение принципов спортивной тренировки;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Оптимальное построение тренировочного занятия:

- соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;
- проведение в подготовительной части общей и специальной разминки;
- наличие специальных физических упражнений в основной части занятия;
- соответствие нагрузки индивидуальным возможностям;
- широкое использование релаксационных, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление;
- регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность;
- сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;
- врачебно-педагогический контроль и самоконтроль.

Ведение здорового образа жизни:

- культура учебного и производительного труда;
- культура межличностного общения и поведения;
- культура сексуального поведения;
- самоуправление и самоорганизация;
- организация режимов питания, сна, пребывания на воздухе, двигательной активности;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- закалывающие процедуры;
- преодоление вредных привычек;
- оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю.

Особое место гигиенических средств восстановления надо учитывать в тренировочной работе летних спортивно-оздоровительных лагерей.

Психологические средства восстановления. Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии

эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Психогигиена:

- культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;
- комфортные условия;
- разнообразие досуга;
- снижение отрицательных эмоций;
- самоконтроль;
- мотивация позитивных жизненных установок;
- сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу жизни;
- профилактика нервно-эмоционального психофизиологического напряжения.

Психо-профилактика:

- профессиональная ориентация;
- профессиональный отбор;
- врачебно-педагогический контроль;
- специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознаванию межличностных конфликтов;
- компьютерные игры как средство психопрофилактики;
- специальные физические упражнения.

Психотерапия:

- рациональная психотерапия посредством логического мышления;
- психическая саморегуляция;
- гипноз;
- самовнушение;
- аутогенная тренировка;
- мышечная релаксация;
- дыхательная гимнастика;
- методы саморегуляции;
- тренинг социальных умений;
- регулирование психического состояния (врачебная консультация, тренинг, специальная психическая тренировка);
- социально-психологический тренинг;
- психокоррекция.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах необходимо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех

случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

I уровень:

- физические упражнения;
- закаливание;
- питание;
- витамины;
- очищение организма;
- режим труда и отдыха.

II уровень:

- физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магнито- и парафинотерапия, грязелечение, УВЧ, ультрафиолетовое излучение, мази, гели;
- фармакология: тонизирующие препараты, транквилизаторы, противогипоксия, адаптогены (желудочные);
- терапия: мануальная, иглорефлексотерапия, баро- и гидробальнео-терапия, блокады, анестезия;
- массаж: лечебный, спортивный, медицинский, косметический, сегментарно-рефлекторный, виброкрио-, гидро- и т.д.;
- фитотерапия.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

Группы тренировочного этапа. С ростом тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в полном объеме следует применять средства восстановления во время тренировочного процесса, 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 годового цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение). Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Медико-биологические средства восстановления включают: гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

Группы совершенствования спортивного мастерства. С ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменению характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления

рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств, в полном объеме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам реализации Программы

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недо тренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Таблица 9.1

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

5.	Просмотровые сборы	Заклучение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

Результатами реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- 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 спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта самбо.

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 спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования (таблицы 10, 11, 12, 13).

Таблица 10

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)			
	До года обучения		Свыше года обучения	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки для спорт дисциплины «весовая категория»				
Бег 30 м	не более		не более	
	6.2	6.4	5.7	6.0
Бег на 1000 м	не более		не более	

	6.10	6.30	-	-
Бег 1500м	не более		не более	
	-	-	8.20	8.55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее		не менее	
	10	5	13	7
Прыжок в длину с места	не менее		не менее	
	130	120	150	135
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	не менее		не менее	
	-	7	-	9
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее		не менее	
	2	-	3	-

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы ОФП		
Бег 60 м (с)	не более 10.4	не более 10.9
Бег 1500 м	не более 8.05 мин	не более 8.29мин
Подтягивание из виса на высокой перекладине	не менее 4 раз	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине 90см	-	не менее 11
Челночный бег 3x10м	не более 8.7	не более 9.1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	не менее +5	не менее +6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 160	не менее 145
Нормативы СФП		
Забегания на «борцовском мосту» (5 раз-влево, 5 раз - вправо)	не более 15.0 с	не более 18.3 с

10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	не более 18.0 с	не более 20.0 с
10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	не более 14.5 с	не более 17.0 с
Уровень спортивной квалификации		
на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды: - «3 юношеский спортивный разряд», «2 юношеский спортивный разряд», «1 юношеский спортивный разряд»,	
на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: - «3 спортивный разряд», «2 спортивный разряд», «1 спортивный разряд»	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы ОФП		
Бег 60 м (с)	не более 8.2	не более 9.6
Бег 2000 м	не более 8.10 мин	не более 10мин
Подтягивание из вися на высокой перекладине	не менее 12 раз	-
Подтягивание из вися на высокой перекладине 90см	-	не менее 18
Челночный бег 3x10м	не более 7.2	не более 8.0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	не менее +11	не менее +15
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	не менее 49	не менее 43
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 215	не менее 180
Нормативы СФП		
Забегания на «борцовском мосту» (5 раз-влево, 5 раз - вправо)	не более 15.0 с	не более 18.3 с

10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	не более 18.0 с	не более 20.0 с
10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	не более 14.5 с	не более 17.0 с
10 бросков партнера через грудь	не более 17.0 с	не более 20.0с
Уровень спортивной квалификации		
Спортивный « кандидат в мастера спорта»		

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг		
Бег 100 м	(не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Бег 2000	^м (не более 3 мин 15 с)	(не более 3 мин 30 с)
Бег 3000 м	(не более 5 мин 10 с)	(не менее 20 раз)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	(не менее 42 раз)	(не менее 16 раз)
Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	-
Подтягивание из виса на низкой перекладине	-	19
Прыжок в длину с места	не менее 230	не менее 185
Челночный бег 3x10м	не более 6.9	не более 7.9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	не менее +13	не менее +16
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	не менее 50	не менее 44
Нормативы СФП		

Забегания на «борцовском мосту» (5 раз-влево, 5 раз - вправо)	не более 15.0 с	не более 18.3 с
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	не более 18.0 с	не более 20.0 с
10 бросков партнера (через бедро, передней подножкой, подхватом, через спину)	не более 14.5 с	не более 17.0 с
10 бросков партнера через грудь	не более 17.0 с	не более 20.0с
Уровень спортивной квалификации	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Основной принцип построения тренировочного процесса на этапе начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого юного самбиста.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям самбо;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности. Для групп первого года

обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий, широким применением игрового метода, использованием материала различных видов спорта и подвижных игр.

На этом этапе предусматривается разносторонняя физическая и техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий. В этом возрасте необходимо равномерно развивать все физические качества, акцентируя внимание на быстроте и ловкости, развитии способности оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод. Основная идея программы заключается в унификации преподавания самбо и стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов основам и технике самбо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях самбо, знаний техники

безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Перечень тем по теоретической подготовке:

1. Техника безопасности.
2. Знание государственной атрибутики, Гимна Российской Федерации, воспитание чувств патриотизма и гордости за свою страну.
3. Правила соревнований по виду спорта.
4. Краткая история вида спорта.
5. Краткие сведения о строении, физиологии и психологии человека.
6. Навыки оказания первой доврачебной помощи.
7. Морально-психологическая подготовка.
8. Анализ соревновательной деятельности.
9. Просмотр видеоматериалов о выступлениях сильнейших спортсменов.
10. Методика тренировки.
11. Сведения о методах и средствах развития физических качеств.

Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться в специальных кабинетах, классах с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию тренера.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан выучить существующую терминологию упражнений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на начальном этапе подготовки направлена на развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приемы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, аналогичные упражнения, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лежа (повороты в упоре лежа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основными методами проведения тренировочного процесса являются: игровой, соревновательный и метод строгого регламента.

Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техникой самбо.

Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости самбиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп используются тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный.

Техническая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных

положений в стойке и в борьбе лежа. Тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнениям уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у самбистов волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если юный самбист боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Тренер в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать у юных самбистов навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки в самбо.

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

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

Техника самбо:

1. Борьба стоя:

Стойки:

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

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

Основные захваты:

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

Основные броски:

в основном руками:

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

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

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

Удержания:

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

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;

- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Тактика самбо:

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

Учебно-тренировочный этап

В тренировочных группах 1-го и 2-го годов подготовки юные спортсмены проходят этап начальной специализации, на котором закладываются основы спортивно-технического мастерства. Особое внимание уделяется развитию быстроты, координации движений,

Этап спортивного совершенствования

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение гибкости, специальной и общефизической подготовке, технике самбо. В тренировочных группах 3-го года и свыше 3-х лет обучения значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки по всем видам подготовки. Продолжается разносторонняя технико-техническая подготовка, более направленно развиваются необходимые специальные физические качества.

Основными задачами тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности.

Инструкция по технике безопасности должна быть разработана в спортивной организации и утверждена в установленном порядке. Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Патриотическое воспитание.

Знание государственной символики (герб, флаг страны), знание Гимна Российской Федерации, формирование чувства национальной гордости, патриотизма и любви к своей Родине.

3. Физическая культура и спорт в России.

Рост массовости спорта в России и достижениях отечественных спортсменов. Спортивные школы и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

4. Влияние физических упражнений на организм.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо. Сердечно-сосудистая система. Большой и малый круг кровообращения. Предсердие и желудочки сердца. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхательная система. Легкие. Регуляция дыхания. Органы пищеварения. Органы выделения (кишечник, почки, кожа).

5. Физиологические основы тренировки самбистов. Понятия утомления, перенапряжения, перетренировки. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности. Физиологические показатели тренированности.

6. Основы методики обучения и тренировки самбистов.

Средства и методы тренировки. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы. Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства. Разминка и ее значение. Утренняя гимнастика. Методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

7. Планирование тренировки самбистов.

Объем и интенсивность нагрузок. Режим тренировки. Индивидуальный план. График тренировочных занятий самбистов.

8. Основы техники и тактики самбо.

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приемов. Толчки, рывки и т.д. Предугадывание вероятных действий противника. Правила соревнований. Взаимодействие судей. Дисквалификация.

9. Анализ соревнований.

Просмотр видеоматериалов по самбо и при возможности непосредственный просмотр соревнований международного уровня. Обсуждение впечатления о борьбе ведущих мастеров самбо и личной борьбе учащихся и анализ и динамика их выступлений.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе ориентирована на совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, лыжи и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег.

Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, флаг. Сальто вперед, назад.

Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

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

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка все больше опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность самбиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;
- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;
- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. Для спортсменов характерны такие точные установки, например: я владею несколькими коронными приемами и при возникновении удобной ситуации в состоянии их провести - плюс я умею создавать благоприятные ситуации для проведения коронных бросков.

За этот период учащиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике самбо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Юный самбист за период обучения на тренировочном этапе подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия.

Техника самбо.

1. Борьба стоя

Стойки:

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

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными;
- заведением;
- прижимая соперника к ковру.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные.

Основные броски:

в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- бросок захватом двух ног, выноса ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;

в основном туловищем:

- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок захватом руки на плечо
- бросок захватом руки под плечо,
- «вертушка»

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника.

Удержания:

- сбоку;

- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки.

Тактика самбо:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация индивидуальных возможностей, раскрытие своих способностей учащимися и целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства, особенно, так называемых «коронных» приемов и их связок;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Теоретическая подготовка

1. Техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Физическая культура и спорт в России.

Спортивные федерации. Федерация самбо в России. Структура и работа федерации. Взаимосвязь с другими общественными, спортивными организациями.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Анализаторы. Исследование анализаторов – зрительных, слуховых, кожных, двигательных, обонятельных, температурных. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

4. Физиологические основы тренировки самбистов.

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности. Исследование физиологических сдвигов в связи с выполнением статического усилия.

5. Планирование подготовки самбиста.

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.

6. Техника и тактика самбо.

Устойчивость. Равновесие. Статическая устойчивость тела человека. Угол устойчивости в различных положениях тела самбиста. Методика обучения техническим действиям.

7. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Задачи, сущность, методы и организация комплексного подхода за подготовкой и выступлением в соревнованиях. Контроль за физическим, техническим, психологическим состоянием спортсмена.

Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля.

8. Анализ выступления на соревнованиях.

Просмотр видеоматериалов. Динамика выступлений. Уровень технико-тактической подготовки.

Разбор ошибок. Составление отчетов о выступлениях в соревнованиях.

9. Методика самостоятельной тренировки.

Организация тренировочного процесса на ранних этапах подготовки и его планирование. Умение самостоятельно провести тренировку в группах начальной подготовки. Контроль нагрузок.

Индивидуальные задания по ОФП.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе спортивного совершенствования направлена на повышение функциональных возможностей, силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.

Ключевыми являются упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.), подтягивание на перекладине, подъем разгибом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, лазание по канату без ног, упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, упражнения с гантелями и гириями, рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах, развитие становой силы.

Вспомогательные упражнения: бег 100 м., прыжки в высоту, прыжки в длину, метание гранаты, толкание ядра, лыжи 5 км и 10 км, кросс 3000 м, плавание 100 м, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч.

Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка в основном направлена на развитие специальных физических качеств самбиста и включает в себя: броски манекена; развивающие и корректирующие упражнения с резиновым эспандером; специальные упражнения с отягощением весом партнера; работа в «тройках»; броски партнера на скорость; поединки различной продолжительности с укороченными периодами отдыха.

Также применяются специально-подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения. Специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Технико-тактическая подготовка

Учитывая, что спортсмены прошли спортивное совершенствование техники самбо и у них начали формироваться свои «коронные» броски и комбинации, главной задачей на данном этапе являются совершенствование индивидуального технико-тактического комплекса, а также улучшение параметров технико-тактической подготовки.

Особое внимание отводится совершенствованию умений и навыков активности спортсмена при проведении поединков, а также эффективности и результативности проведения всех многочисленных технических действий. Продолжается изучение и совершенствование видов

тактики: наступательной, контратакующей, оборонительной. Систематически анализируется взаимосвязь объема и эффективности технических и тактических действий, их роль и достаточность для достижения победы. Уделяется внимание уровню защитных действий и эффективности проведения контрприемов. При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на такой аспект как уровень мышления спортсмена. Для групп спортивного совершенствования характерны такие точные установки, как: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы».

При подготовке к соревновательному сезону рекомендуется как можно больше проводить технических действий в комбинации, умение использовать повторные атаки и преследование в партере играют ключевую роль при подготовке спортсмена к соревновательному сезону.

Техника самбо. Отработка «коронных» и индивидуальных бросков

1. Борьба стоя:

Стойки:

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

Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами
- заведением;
- прижимая соперника к коврику /татами.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;
- создание перевеса путем взятия захвата.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

в основном руками:

- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика ;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- «мельница».

в основном туловищем:

- бросок через бедро;
- бросок обратное бедро;
- бросок через спину захватом двух рук;
- бросок через спину с колен;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок через грудь с отрывом соперника от коврика;
- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо;
- «вертушка».

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок отхват;
- бросок передняя подножка с колена;
- бросок передняя подножка на пятке;
- броски из группы подножек с падением;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов;
- бросок передняя подсечка в колено;
- бросок подсечка изнутри;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /самбовку/ соперника, /лежащего на животе;
- используя куртку /самбовку/, рычаги, захваты соперника.

Удержания:

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые приемы.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу/соперник находится между

ног.

Тактика самбо

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания;
- тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги после удачного проведения броска;
- тактические «угроза», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку;
- тактика построения предстоящей схватки.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Планирование в группах спортивного совершенствования отличается тем, что для каждого спортсмена, составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка должна содержать темы необходимые для индивидуального развития спортсмена. Поскольку многие учащиеся этих этапов подготовки могут получать среднее специальное и высшее физкультурное образование, объем теории можно уменьшить ниже рекомендуемого уровня и он носит индивидуальный характер.

1. Техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности с учащимися проводится в начале каждого учебного года и по мере необходимости в течение всего этапа подготовки.

2. Психологическая подготовка.

Роль и значение психики спортсмена для занятий самбо и участия в соревнованиях. Преодоление трудностей, возникающих у спортсмена в связи с перенесением больших интенсивных физических нагрузок, необходимостью принятия быстрых оперативных решений в ходе соревнований, появлением всевозможных психологических состояний и отрицательных эмоций.

Основные задачи, средства и содержание психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на международных соревнованиях в условиях острой

конкуренции и большого количества зрителей. Роль морально-волевых качеств и патриотического воспитания спортсмена.

3. Планирование и построение спортивной тренировки.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства в зависимости от квалификации, объективных возможностей и уровня подготовки. Календарный план соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки. Особенности и закономерности построения тренировочного процесса. Средства и методы на различных этапах подготовки. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в олимпийском цикле подготовки. Построение и содержание учебно-тренировочных занятий.

4. Физиологические основы тренировки самбиста.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания, кровообращения при выполнении физических нагрузок разной интенсивности. Химические процессы в мышцах. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности. Характеристика особенностей возникновения утомления. Восстановление физиологических функций и после различных нагрузок и участия в соревнованиях.

5. Врачебный контроль и самоконтроль в учебно-тренировочном процессе. Восстановительные мероприятия.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение – субъективные данные самоконтроля. Спортивная форма, утомление, перетренировка.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов.

6. Терминология. Правила соревнований. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Значение терминологии в самбо. Наиболее часто употребляемые термины.

Международные правила соревнований по самбо. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в соревнованиях. Условия допуска к международным соревнованиям различного уровня. Лицензии. Жеребьевка. Главный судья, судейская коллегия, арбитр на ковре. Технический делегат. Реклама. Страховка. Дисквалификация. Протесты. Права и обязанности участников соревнований.

Требования к спортивному залу. Перечень оборудования. Требования к материально-техническому обеспечению спортивной школы.

7. Ведение личного дневника спортсмена. Досье на потенциальных соперников.

Роль и значение личного дневника спортсмена. Правила его ведения. Динамика общефизической и специальной подготовки, технического мастерства, выступления на соревнованиях.

Значение составления досье на потенциальных соперников и его основные разделы. Анализ сильных и слабых сторон соперников. Разработка тактических установок на проведение с ними схваток в условиях соревнований. Моделирование схваток с ними в процессе тренировочной деятельности.

8. Анализ выступления на соревнованиях.

Подробный разбор и анализ каждого соревнования, с использованием видео аппаратуры. Составление отчета о соревновании. Причины неудачных выступлений. Эффективность и стабильность проведенных технических действий атакующего и защитного плана в борьбе стоя и лежа. Подбор средств и методов для успешного и стабильного выступления на международных соревнованиях. Совершенствование технической, тактической, специальной и общефизической, психологической подготовок.

9. Техническая подготовка спортсмена.

Понятие о технике. Значение техники в спортивном совершенствовании и достижении высоких спортивных результатов. Значение базовой техники самбо. Углубленное изучение техники самбо. Комбинаций и приемов. Роль коронных и вспомогательных приемов в соревновательной деятельности.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка подразумевает поддержание и совершенствование основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, а также общего уровня выносливости организма и его способности выдерживать интенсивную нагрузку от начала и до конца соревновательного поединка.

Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки спортсмена, его весовой категории и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества.

Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения (эспандер кистевой, необходимы специальные тренажеры для упражнений способствующих укреплению кисти и прибор по измерению ее силы);
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладина – подтягивание (для всех весовых категорий), выходы силой, подъем переворотом (для легких и средних весовых категорий); брусья – отжимание);
- упражнения с отягощениями (штанга – жим лежа от груди, приседание, рывок с пола на грудь, работа с гирями и гантелями и на тренажерах).
- бег, плавание, спортивные игры. Данный список может быть расширен.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка подразумевает развитие специальных физических качеств и навыков, необходимых для улучшения владения техническим арсеналом самбо.

Для развития СФП предлагаются следующие средства:

- имитационные упражнения (количество подворотов на прием за 1 мин времени);
- упражнения со специальными снарядами (резина, скакалка – количество движений, прыжков за 1 минуту времени);
- специальные упражнения с партнером (количество бросков, например задняя подножка, за 30 секунд времени).

Данный список может быть расширен. Также используются упражнения для развития скоростно-силовых качеств: силы, ловкости, гибкости, быстроты, упражнения на гимнастических снарядах, специальные упражнения для локального развития мышечных групп.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование технического мастерства самбистов высокой квалификации осуществляется с использованием всего многообразия средств и методов тренировки. Следует учесть, что спортсмен на данном этапе подготовки изучил базовую и углубленную технику самбо, комбинации приемов, приемы из неклассического самбо, а также других видов единоборств. У спортсмена сформировалась индивидуальная техника, включающая «коронные», вспомогательные приемы и комбинации. Главной задачей, стоящей перед тренером и спортсменом является успешное выступление на международных соревнованиях самого высокого ранга.

Рекомендуемое минимальное количество технических действий, которыми обязан владеть в совершенстве спортсмен высокого уровня мастерства:

- «коронных» приемов и их связок – 4;
- вспомогательных приемов – 6;
- технических действий в борьбе лежа (переворот, удержание, болевые) – не менее 3-х по каждому виду технических действий.

Также в обязательном порядке у спортсменов должны быть в арсенале не менее 2 бросков в противоположную сторону. У спортсменов с правосторонней организацией в левую сторону, у левосторонних в правую. Рекомендуется иметь в арсенале не менее одного броска, отработанного до автоматизма, которым спортсмен сможет отыграться в случае проигрыша на последних секундах схватки. При обучении спортсмена необходимо выбирать максимально простые и в то же время максимально точные технические действия, моделирующие ситуации соревновательных поединков.

Большое значение имеет в современном самбо уровень проведения спортсменом защитных действий. Тренировочный процесс по данному разделу строится с учетом пропущенных технических действий в ходе соревнований и выявлением проблемных моментов, над которыми необходимо работать.

Учить следует простым приемам и их связкам, но в процессе постоянных тренировок доводить их до автоматизма и совершенства. В процессе реального поединка спортсмену некогда думать о сложных схемах и алгоритмах, ему нужно действовать и побеждать в ряде случаев просто используя то, что перешло у него на неосознанный уровень и наработано до уровня рефлексов и мышечной памяти.

В процессе учебно-тренировочных занятий следует искусственно создавать ситуации, которые возникали или могут возникнуть во время соревнований, и обучать спортсмена действиям, которые можно противопоставить действиям соперника с наиболее вероятным положительным исходом. Рекомендуется моделировать сетку соревнований, исходя из рейтинга спортсмена. Необходимо обучить спортсмена контрприемам против конкретных возможных соперников, связкам и приемам, которые могут помочь при решении вопроса «кто победит». Отработать навыки борьбы с различным противником «левой», «правой», высоким, низкорослым, более скоростным, физически сильным, агрессивным или пассивным. Обучить спортсмена бороться на фоне усталости, создавать благоприятное расположение и уважение к себе судей, имитировать активность, удерживать преимущество, особенно в конце схватки или отыгрываться за пропущенное ранее техническое действие от соперника и т.д. Важную роль играет правильный выбор стратегии и тактики на каждую схватку. Перед главными международными соревнованиями должна вестись целенаправленная подготовка против конкретных соперников с учетом допущенных ранее ошибок.

Для групп высшего спортивного мастерства характерны такие точные установки, например: «Я могу предполагать возможные технические действия соперника и имею в своем арсенале контрприемы» и «Я предполагаю, что думает о моей технике мой соперник и его тренер, поэтому приготовил для них неожиданные тактико-технические действия (личные домашнее заготовки)».

При планировании объема тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать выполненные спортсменом нагрузки на предыдущих этапах подготовки

Для каждого спортсмена составляется индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом календарного плана соревнований, перспективности спортсмена и его одаренности.

Можно выделить следующие периоды подготовки: подготовительный, соревновательный, переходный, которые в годичном цикле могут повторяться 2 или даже 3 раза.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке спортсменов

Этап спорт. подготовки	Темы теоретической подготовки	Объем в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе НП до года/свыше года	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физ.культура – важное ср-во физ. Развития и укрепления здоровья	13/20	октябрь	Понятия: физкультура и спорт. Формы развития. Физ-ра, как средство воспитания организованности, трудолюбия,

				нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физ. культуры и спорта	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами, гигиен. требования к одежде и обуви. Гигиена при занятиях спортом
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Основные правила закаливания: воздухом, водой, солнцем.
	Самоконтроль в процессе занятий физ-рой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятиями. Дневник самоконтроля. Формы, содержание. Понятие о травматизме
	Теоретич. основы обучения базовым эл-м техники и тактики	14/20	май	Понятие о технике выполнения эл-ов.
	Теория судейство. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятия. Классификация соревнований. Команды (жесты судей). Положение о спорт. соревнованиях. Орг. работа по подготовке. Состав и обязанности спорт. Судейских бригад, обязанности и права участников. Система зачета.
	Режим дня и питание спортсмена	14/20	август	Расписание учебного и тренировочного процессов. Роль питания: рациональное и сбалансированное.
	Оборудование и инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и использование оборудования и инвентаря.
	Всего на УТ этапе: До 3-х лет/свыше 3-х лет	600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	Роль физ-ры в формировании личностн. качеств	70/107	сентябрь	Роль физ-ры в формировании личностн. качеств. Воспитание воли, уверенности в собственных силах.
	История возникновения Олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимп. Движения. Возрождение олимп. Движения. Олимп. Комитет МОК
	Режим дня и питание спортсмена	70/107	ноябрь	Расписание учебного и тренировочного процессов. Роль питания в подготовке обуч-ся к соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физ.культ.	70/107	декабрь	Спорт. физиология. Классификация различн. видов мышечной деятельности. Физиологич. механизмы развития двигательных навыков,

				состояний организма при занятиях спортом.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	70/107	январь	Классификация и типы соревнований, дневник самоконтроля
	Теоретические основы технико-тактической подготовки	70/107	май	Понятия: техника, тактика. двигательные представления, методика обучения. Значение техники для достижения высокого результата.
	Психологическая подготовка	70/107	сентябрь-апрель	Общая псих. подготовка. Базовые волевые качества. Системные волевые качества
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	70/107	декабрь-май	Классификация, подготовка, уход, хранение. Подготовка к соревнованиям.
	Правила вида спорта	70/107	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников. Правила проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физ-ры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Влияние олимпизма на развитие международных спорт. связей и системы и системы спорт. соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недо тренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спорт. подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	200	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа и самоанализа.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Классификация средств и методов псих. подготовки
	Подготовка как многокомпонентный процесс	200	январь	Тенденции совершенствования спорт. подготовки. Система соревнований. Система спорт. тренировки. Осн. направления спорт. тренировки
	Спорт. соревнования как функциональное ядро спорта	200	Февраль-май	Осн. функции и особенности соревнований. Общая структура соревнований. Судейство. Спорт. результаты. Классификация достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спорт. подготовки		Педагогические, психологические, медико-биологические средства.

				Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе ВСМ:	600		
	Физическое, патристическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути.
	Социальные функции спорта.	120	октябрь	Спец. соц. функции: эталонная и эвристическая. Общие соц. функции спорта: воспитательная, оздоровительная, эстетическая. Функции социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Классификация и типы соревнований. Понятия анализа и самоанализа.
	Подготовка как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Тенденции совершенствования спорт. подготовки. Система соревнований. Система спорт. тренировки. Осн. направления спорт. тренировки
	Спорт. соревнования как функциональное ядро спорта.	120	май	Осн. функции и особенности соревнований. Общая структура соревнований. Судейство. Спорт. результаты. Классификация достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спорт. подготовки		Педагогические, психологические, медико-биологические средства. Особенности применения восстановительных средств.

5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Подготовка обучающихся проводится в 4 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития юных спортсменов, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки. На каждом этапе зачисления, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической

подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

Возраст на этапах ССМ И ВСМ не ограничивается при условии вхождении их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «самбо» и участия в спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований техники безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «самбо».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гонг боксерский электронный	штук	1
2.	Гири спортивные 6,8,16,24,32 кг	комплект	2
3.	Брусья переменной высоты на гимнастическую стенку	штук	2
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало 2х3 м	штук	1
6.	Мешок боксерский	штук	1
7.	Мат гимнастический	штук	10
8.	Мяч баскетбольный, футбольный, для регби, волейбольный	штук	по 2
9.	Медицинбол 1-5 кг	комплект	2
10.	Канат для лазания	штук	2
11.	Канат для перетягивания	штук	1
12.	Ковер для самбо 11х11м	комплект	1
13.	Кольца гимнастические	пар	1
14.	Кушетка массажная	штук	1

15.	Резиновый амортизатор	штук	10
16.	Лонжа ручная	штук	1
17.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
18.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
19.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
20.	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	1
22.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
23.	Манекены тренировочные высотой 120,130, 140, 150, 160см	комплект	1
24.	Секундомер электронный	штук	3
25.	Скакалка гимнастическая	штук	20
26.	Скамейка гимнастическая	штук	4
27.	Стенка гимнастическая	штук	8
28.	Макет автомата	штук	10
29.	Макет ножа	штук	10
30.	Макет пистолета	штук	10
31.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
32.	Тренажер кистевой фрикционный	штук	16
33.	Урна-плевательница	штук	2
34.	Табло судейское электронное (телевизионная панель и ноутбук)	комплект	1
35.	Штанга тяжелоатлетическая наборная	комплект	1

Таблица №2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Шлем для самбо (красного и синего цвета)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	0.5	2	0.5
2.	Ботинки для самбо	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочны й	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Шорты для самбо красные, синие	комп лект	на обучаю щегося	-	-	2	0.5	2	0.5	3	0.20
6.	Куртка для самбо с поясом(красн ого и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	2	0.5	2	0.5	2	0.5
7.	Футболка белая(для женщин)	штук	на обучаю щегося	-	-	2	0.5	3	0.20	4	0.25
8.	Перчатки для самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	0.5	2	0.5
9.	Протектор-бондаж для паха	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	0.5	2	0.5
10.	Накладки на голени для самбо (красного и синего цвета)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	0.5	2	0.5

Требования к кадровому обеспечению учебно-тренировочного процесса

СШ, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП, а именно: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2017. – 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 2015. – 312 с., ил.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2019. – 21 с.
7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2009. – 34 с.
8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – Вып. 5.
12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21 с.
13. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 2019 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 543 с.: ил.
15. (102) Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 286 с., ил.
17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.