

УДК 796/799  
ББК 75.715  
С17

*Программу разработали:*

- С. Е. Табаков** – доцент кафедры теории и методики борьбы и восточных единоборств РГУФК, канд. пед. наук, заслуженный тренер РСФСР  
**С. В. Елисеев** – доцент кафедры теории и методики борьбы и восточных единоборств РГУФК, канд. пед. наук, заслуженный тренер РСФСР  
**А. В. Конаков** – преподаватель кафедры теории и методики прикладных видов спорта РГУФК

*Рецензенты:*

- В. А. Левченко** – советник Российской Федерации 1-го класса, судья всесоюзной категории по спорту  
**Б. А. Подливаев** – профессор кафедры теории и методики борьбы и восточных единоборств РГУФК, канд. пед. наук, заслуженный тренер России  
**И. Д. Свищев** – профессор кафедры теории и методики борьбы и восточных единоборств РГУФК, докт. пед. наук

**С17 Самбо [текст] :** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. – М. : Советский спорт, 2008. – 236 с.

ISBN 978-5-9718-0292-1

УДК 796/799  
ББК 75.715

Редактор *В.А. Левченко*  
Художник *Е.А. Ильин*  
Компьютерная верстка *С.Т. Ковалевой*

Подписано в печать 12.12.2007.  
Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл.печ.л. 14,75. Уч-изд.л. 12,4. Тираж 500 экз.  
Изд. № 1283. С–4. Заказ №

ОАО «Издательство «Советский спорт»».  
105064, Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел. (495) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ФГУП «Производственный комбинат ВИНТИ».  
140010, г. Люберцы Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.  
Тел. (495) 554-21-86

- © Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2008  
© Табаков С. Е., Елисеев С. В., Конаков А. В., 2008  
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2008

ISBN 978-5-9718-0292-1

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) подготовлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР), утвержденного приказом Госкомспорта России № 390 от 28 июня 2001 г., Положения о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), утвержденного Госкомспортом России и Минздравом России, регламентирующего работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта подготовки квалифицированных спортсменов и данных научных исследований, а также Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ № 96-ИТ от 25 января 1995 г.

Разработка настоящей Программы осуществлена в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации» № 3/3 от 23 апреля 2003 г., на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

Предыдущая учебная программа по борьбе самбо была издана в 1991 г. коллективом авторов под руководством профессора кафедры борьбы ГЦОЛИФК Е.М. Чумакова. В ней были подробно изложены материалы по всем видам подготовки самбиста. За более чем десятилетний период произошли серьезные изменения в жизни общества и спортивной науке.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебным программам по видам спорта для учащихся ДЮСШ и СДЮШОР. Впервые представлен материал по боевому самбо как по спортивной дисциплине в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией 2001–2005 гг.

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	5
1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ .....	5
1.2. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ .....	9
1.3. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ .....	11
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ .....	22
2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ .....	22
2.1.1. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах .....	22
2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков .....	26
2.1.3. Основы многолетней подготовки самбистов .....	32
2.2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ .....	37
2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ .....	40
2.3.1. Система соревнований .....	40
2.3.2. Планирование годовичных циклов подготовки самбистов .....	42
2.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ .....	52
2.4.1. Система упражнений самбиста .....	52
2.4.2. Вспомогательные упражнения самбиста .....	54

Содержание .....	237
2.4.3. Физическая подготовка самбиста .....	64
2.4.4. Техническая подготовка самбиста .....	97
2.4.5. Тактическая подготовка самбиста .....	116
2.4.6. Боевое самбо .....	136
2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	148
2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	153
2.6.1. Воспитательная работа .....	153
2.6.2. Психологическая подготовка .....	155
2.7. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ .....	183
2.7.1. Педагогический контроль .....	183
2.7.2. Врачебный контроль .....	195
2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ .....	199
2.9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА .....	207
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	211
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	212
ЛИТЕРАТУРА .....	234