

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр допризывной подготовки и патриотического  
воспитания»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО «ЦДПиПВ»  
Протокол № 87  
от «08» 09 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
Программа физкультурно-спортивной направленности  
«САМБО»**

Возраст детей: 7-17лет

Срок реализации программы: 7 лет

Составитель программы:

педагоги дополнительного образования

Носкова Алевтина Николаевна

Зайцев Олег Александрович

Серебренников Виктор Васильевич

Улан-Удэ  
2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО САМБО

**Пояснительная записка.**

Данная программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ»;
- Распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказом МОиН РФ от 29 августа 2013 года N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года N 41 СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Программно-методического комплекса по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо для образовательных организаций (Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по самбо - одобрена экспертным советом Минобрнауки России по совершенствованию системы физического воспитания в общеобразовательных организациях Российской Федерации (протокол № 12 от 26.04.2016 г.);
- Письмом МОиН РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 О Направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы)
- Уставом МАУ ДО «ЦДПиПВ» г. Улан-Удэ

**Актуальность**

В настоящее время, в соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 и Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации № 1726-р от 4 сентября 2014 г. Министерство образования и науки России уделяется большое внимание развитию и популяризации национальных видов спорта, с целью увеличения массовости и патриотического воспитания детей и молодежи, а также повышения уровня физической подготовки и подготовки их к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Одним из таких видов спорта является самбо, содержание которого группируется вокруг базовых национальных ценностей, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать высокому уровню физической подготовленности и готовности подрастающего поколения к защите Родины.

САМБО («самозащита без оружия») – стройная система защиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране приблизительно в 20-е годы прошлого века, оно состоит более чем из 10 тыс. приемов арсенала многих видов боевых искусств (дзюдо, карате, айкидо, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской, узбекской, якутской, русской и т.п.) Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал. Сейчас борьба самбо (спортивный раздел) – международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х годов прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо

**Отличительными особенностями** программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового

образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины.

Данная программа ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей, граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал вида спорта Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

**Целевая аудитория** по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «самбо» (далее — Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет по 3 уровням подготовки:

- Ознакомительный уровень — обучающиеся 7 - 9 лет.
- Базовый уровень — обучающиеся 10 - 13 лет.
- Углубленный уровень — обучающиеся 14-18 лет.

Данная программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение указанных в программе требований по обучению. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Программа «Самбо» предусматривает **общий объем прохождения материала** в течение 7 лет обучения за 1048 академических часов.

**Общий срок освоения программы** определяется содержанием программы:

**Ознакомительный уровень** — 144 часа на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Базовый уровень** — 288 часов на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Углубленный уровень** — 648 часов на весь период обучения, 108 недель, 27 месяцев, 3 года; ежегодный режим занятий — 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения программы «Самбо»; для достижения цели и ожидаемых результатов.

Программа «Самбо» предусматривает следующие **формы организации** учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

**Цель программы «Самбо»** — формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально-культурных ценностей и традиций Самбо

#### **Задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений, средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско-

патриотического воспитания обучающихся.

### ***Планируемые результаты.***

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять, полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приемы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена - самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

***Данная программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:***

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны - России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах РФ.

**ОБЩИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

	этап год	начальный		базовый		продвинутый		
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
1	1. Теоретические занятия	8	8	8	8	10	10	10
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	2	2	4	4	4
1.2	Общие понятия о гигиене	1	1	2	2	2	2	2
1.3	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо	2	2	1	1	1	1	1
1.4	Основы техники и элементов Самбо.	2	2	1	1	1	1	1
1.5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1	1	2	2	2	2	2
2	2. Практические занятия	56	56	124	124	194	194	194
2.1	Общая физическая подготовка	24	22	44	36	45	45	36
2.2	Специальная физическая подготовка	18	20	40	39	73	64	64
2.3	Технико-тактическая подготовка	14	14	36	45	72	81	90
2.4	Психологическая подготовка			4	4	4	4	4
3	3. Контрольные нормативы	8	8	12	12	12	12	12
3.1	Сдача контрольных нормативов	4	4	9	9	9	9	9
3.2	Соревновательная практика	4	4	3	3	3	3	3
	Всего:	72	72	144	144	216	216	216

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУПП ОЗНОКОМИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ (7-9 ЛЕТ)**  
(1-й год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу, начальная диагностика	2	1	1	беседа, определение физических качеств
2	Общефизическая подготовка	26	2	24	Опрос/беседа, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Опрос/беседа, контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	16	2	14	Опрос/беседа, контрольные нормативы
5	Психологическая подготовка (тестирование, соревнования)	8	1	7	Анализ результатов
		72	8	64	

(2-й год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу, начальная диагностика	2	1	1	беседа, определение физических качеств
2	Общефизическая подготовка	24	2	22	Опрос/беседа, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20	Опрос/беседа, контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	16	2	14	Опрос/беседа, контрольные нормативы
5	Психологическая подготовка (тестирование, соревнования)	8	1	7	Анализ результатов
		72	8	64	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ (10-13 ЛЕТ)  
(3-й год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу, начальная диагностика	2	1	1	беседа, определение физических качеств
2	Общефизическая подготовка	45	1	44	
3	Специальная физическая подготовка	42	2	40	Опрос/беседа, контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	38	2	36	Опрос/беседа, контрольные нормативы
5	Психологическая подготовка	5	1	4	Анализ результатов
6	Тестирование, соревнования	12	1	11	Анализ результатов
		144	8	136	

(4-й год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу, начальная диагностика	2	1	1	беседа, определение физических качеств
2	Общефизическая подготовка	37	1	36	Опрос/беседа, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	41	2	39	Опрос/беседа, контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	47	2	45	Опрос/беседа, контрольные нормативы
5	Психологическая подготовка	5	1	4	Анализ результатов
6	тестирование, соревнования	12	1	11	Анализ результатов
		144	8	136	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ (14-18 ЛЕТ)  
(5-й год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу, начальная диагностика	2	1	1	беседа, определение физических качеств
2	Общефизическая подготовка	47	2	45	Опрос/беседа, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	75	2	73	Опрос/беседа, контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	74	2	72	Опрос/беседа, контрольные нормативы
5	Психологическая подготовка	6	2	4	Анализ результатов
6	Тестирование, соревнования	12	1	11	Анализ результатов
		216	10	206	

## (6-й год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу, начальная диагностика	2	1	1	беседа, определение физических качеств
2	Общефизическая подготовка	47	2	45	Опрос/беседа, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	66	2	64	Опрос/беседа, контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	83	2	81	Опрос/беседа, контрольные нормативы
5	Психологическая подготовка	6	2	4	Анализ результатов
6	Тестирование, соревнования	12	1	11	Анализ результатов
		216	10	206	

## (7-й год обучения)

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу, начальная диагностика	2	1	1	беседа, определение физических качеств
2	Общефизическая подготовка	38	2	36	Опрос/беседа, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	66	2	64	Опрос/беседа, контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	92	2	90	Опрос/беседа, контрольные нормативы
5	Психологическая подготовка	6	2	4	Анализ результатов
6	Тестирование, соревнования	12	1	11	Анализ результатов
		216	10	206	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУПП ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ.

### Раздел 1. Введение в программу, начальная диагностика.

**Теория:** Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Правила поведения в спортивном зале. Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практика:** Выполнение первичных нормативов по выявлению физических качеств занимающихся

### Раздел 2. Общефизическая подготовка

**Теория:** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Техника безопасности на занятиях Самбо. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

**Практика:** Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

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

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

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

**Теория :** Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром.

Техника безопасности при работе на тренажёрах. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову)

**Практика:** Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони.



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

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). Переворот вперед с касанием головой ковра. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. И.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упор присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

#### Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Ходьба на коленях с захлестыванием голенью.

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо.

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты. Учебные схватки по заданию и упрощенным правилам.

#### Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (1-й год обучения)

**Теория:** Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа.

**Захваты:** одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах.

**Практика:** Выведение из равновесия стоя на коленях при раскачке партнера с ноги на ногу, опрокидыванием на бок; скручиванием на спину; толчком, при седе партнера на колени.

Задняя подножка выведением из равновесия захватом руки.

Боковая подсечка под выставленную ногу, стоящему на колене.

Зацеп голенью снаружи, становясь на колено с обхватом за бедра.

Бросок через голову упором колена в живот захватом руки.

Отхват стоящему на колене.

Стоя на коленях, выведение из равновесия скручиванием захватом руки и шеи.

Переворот в партере через спину с захватом руки под плечо.

Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Перекручивание через грудь, стоя на коленях, захватом туловища и одноименной руки.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.

Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

#### Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (2-й год обучения)

**Теория:** Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа.

**Захваты:** одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах.

**Практика:** Выведение из равновесия, стоящего на коленях(колене), скручиванием захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и туловища.

Боковая подсечка встающему с колен противнику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Подхват под одну ногу стоящего на колене

Освобождение от захвата за туловище с руками сзади: подсад тазом становясь на колени

Бросок через спину, кувырком через плечо становясь на колени, с захватом руки на плечо

Сбивание толчком плечом в грудь с захватом 2-х ног

Перекручивание стоя на коленях против скручивания

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

#### Раздел 5. Психологическая подготовка

**Теория:** Самбо национальный вид спорта. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене.

**Практика:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, учебные схватки на выполнение изученных

ТД

#### **Раздел 5. (тестирование, соревнования)**

**Теория:** Правила поведения во время соревнований. Права и обязанности участников соревнований.

**Практика:** сдача нормативов по ОФП и СФП, участие в клубных мероприятиях и соревнованиях

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ.

### Раздел 1. Введение в программу, начальная диагностика.

**Теория:** Физическая культура как одно из эффективных средств, всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Правила поведения в спортивном зале. Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практика:** Выполнение нормативов по ОФП и СФП для определения физических качеств занимающихся

### Раздел 2. Общефизическая подготовка

**Теория:** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при групповых занятиях. Техника безопасности при работе на тренажерах. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Содержание общей физической подготовки борца. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Выбор средств и методов для развития физических качеств.

**Практика:** Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

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

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги; через препятствия;

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

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

Акробатические прыжки: рондат;, фляк; сальто вперед.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

**Теория :** Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнером.

Техника безопасности при работе на тренажёрах. Организация места для занятий. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка, как основа формирования двигательных навыков. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца. Средства и методы воспитания волевых качеств. Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову)

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

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

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

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

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

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

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках,

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

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

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

**Защита от падения партнера сверху.** В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

#### Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу.

Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвин. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

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

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

Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

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

Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты. Учебные схватки по заданию и упрощенным правилам.

#### Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (3-й год обучения)

**Теория:** Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов. Гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Запрещенные приемы. Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Классификация и терминология самбо

**Практика:** Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).

Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка отшагивая. Передняя подсечка подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи. Обвин захватом одноименной руки и туловища (пояса).

Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову садясь глубоко между ногами противника. Подсад голенью изнутри

Отхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу.

Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноименного бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног выноса ноги в сторону.

Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.

Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро. Ущемление ахиллова сухожилия противнику стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом.

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

#### Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (4-й год обучения)

**Теория:** Гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Запрещенные приемы. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Классификация и терминология самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Виды тактической подготовки. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

**Практика:** Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища.

Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову сбрасывая в сторону.

Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу.

Подсад голенью снаружи.

Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо.

Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги. Бросок захватом ног разнохватом.

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику атакующему со стороны ног. Болевой приём рычаг плеча противнику лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями. Ущемление ахиллова сухожилия противнику лежащем на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках через одноименную голень. Рычаг локтя захватом руки между ног.

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

#### Раздел 5. Психологическая подготовка

**Теория:** Самбо национальный вид спорта. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Лучшие представители самбо- В.С.Ощепков, В.А.Спиридонов, А.А.Харлампиев, Е.М.Чумаков. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство)



ТД

**Практика:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, учебные схватки на выполнение изученных

## Раздел 6. (тестирование, соревнования)

**Теория:** Правила поведения во время соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Цели и задачи соревнований. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов соревнований

**Практика:** сдача нормативов по ОФП и СФП, участие в клубных и городских мероприятиях и соревнованиях

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ.

### Раздел 1. Введение в программу, начальная диагностика.

**Теория:** Влияние физических упражнений на функции систем организма. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Правила поведения в спортивном зале. Правила выполнения контрольных нормативов.

**Практика:** Выполнение нормативов по ОФП и СФП для определения физических качеств занимающихся

### Раздел 2. Общефизическая подготовка

**Теория:** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Организация места для занятий. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Техника безопасности при групповых занятиях. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Содержание общей физической подготовки борца. Мышечная деятельность. Выбор средств и методов для развития физических качеств. тренировки: упражнение и варьирование. Выбор средств и методов для развития физических качеств. прыжков.

**Практика:** Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в виси. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться коврика (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса)

коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад

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

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги; через препятствия;

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

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

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

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория :** Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнером.

Техника безопасности при работе на тренажерах. Организация места для занятий. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка, как основа формирования двигательных навыков. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца. Средства и методы воспитания волевых качеств. Особенности выбора средств и методов для развития физических качеств. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

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

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

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

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

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

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

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

бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

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

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

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

#### Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

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

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

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

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

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

Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

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

Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты. Учебные схватки по заданию и упрощенным правилам.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (5-й год обучения)**

**Теория:** Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер борьбы у различных народов. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Запрещенные приемы. Понятие о технике Самбо. Классификация и терминология самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Виды тактической подготовки.

**Практика:** Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком захватом руки.

Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу. Передняя подножка с заведением. Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад. Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу. Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая.

Зацеп голенью изнутри разноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив садясь.

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро сбрасывая в сторону.

Отхват заведением. Подхват снаружи скрещивая руки. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо. Подхват изнутри подшагивая (прыжком).

Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноименного отворота.

Бросок захватом одноименного бедра снаружи («передняя подножка рукой»). Мельница с колен. Бросок захватом ног.

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём рычаг локтя противнику стоящему на коленях и руках садясь. Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить

рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. Ущемление икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках через разноименную голень. Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (6-й год обучения)**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при взаимодействии с партнером.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Запрещенные приемы. Передвижения самбиста. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах. Классификация и терминология самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Виды тактической подготовки. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

**Практика:** Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи («ломок») в темп шагов. Выведение из равновесия толчком с пробежкой.

Задняя подножка с захватом руки и ноги. Задняя подножка захватом руки и пояса спереди.

Задняя подножка с захватом одноименной ноги изнутри. Задняя подножка, скрещивая ноги противника заведением. Передняя подножка с захватом ноги. Передняя подножка скрестным шагом. Передняя подножка с захватом руки под плечо. Подножка на пятке задняя захватом руки и ноги.

Боковая подсечка заведением на перекрест. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка с падением. Передняя подсечка с заведением. Передняя подсечка с захватом руки и шеи. Подсечка изнутри с захватом руки и пояса. Задняя подсечка сбоку под пятку дальней ноги.

Зацеп голенью снаружи садясь. Зацеп голенью изнутри с заведением. Зацеп голенью с захватом одноименной руки и туловища сбоку. Зацеп ступней с захватом одноименной руки и туловища сбоку. Обвив захватом разноименной руки и туловища спереди.

Бросок через голову упором ступней в бедро. Бросок через голову с пробежкой назад.

Отхват снаружи с захватом одноименной ноги. Подхват снаружи с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи подцепом. Подхват снаружи с захватом пояса спереди. Подхват изнутри зашагивая. Ножницы под одну ногу.

Подсад бедром снаружи.

Бросок через бедро взбрасывая. Бросок через бедро боковое с подбивом тазом сбоку в бедро.

Бросок через спину захватом отворотов. Бросок через спину захватом руки замком.

Бросок захватом голени изнутри и пояса через одноименное плечо. Мельница захватом руки и ноги с подножкой на пятке. Бросок захватом ног сталкивая вперед.

Бросок через грудь захватом туловища и одноименной ноги сзади.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку с обратным захватом рук. Удержание верхом с захватом руки из-под шеи.

Удержание со стороны головы обратным захватом рук и своего пояса. Удержание со стороны ног накатывая. Удержание поперек с захватом одноименной ноги.

Болевой приём рычаг локтя кувырком противнику стоящему на коленях и руках. Болевой приём рычаг локтя из стойки седом. Болевой приём рычаг локтя зацепом руки ногами. Разъединение сцепленных рук упором ног в дальнюю руку. Разъединение сцепленных рук рычагом плеча.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику скрещивающему ноги. Ущемление икроножной мышцы захватом голени под плечо. Рычаг колена после угрозы ножницами. Рычаг на два бедра после

угрозы выполнения ущемления икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках Узел ноги ногой после угрозы выполнения ущемления ахиллова сухожилия, перебрасывая ногу через разноимённую ногу и зацепом одноимённой ноги.

Переворачивания захватом пояса снизу, захватом пояса сверху.

Активные пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка. (7-й год обучения)**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при взаимодействии с партнером.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Запрещенные приемы. Передвижения самбиста. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах. Классификация и терминология самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Виды тактической подготовки. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Основные средства тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

**Практика:** Выведение из равновесия рывком с заведением наперекрест, вертушка, вертушка с захватом руки и отворота.

Задняя подножка захватом пояса через разноименную руку. Задняя подножка с разбега. Задняя подножка с нырком под захваченную руку. Задняя подножка подготовленная забеганием. Передняя подножка, скрещивая ноги противник. Передняя подножка со скрестным захватом отворотов. Передняя подножка с забеганием. Подножка на пятке передняя захватом разноименной руки под плечо.

Боковая подсечка при движении противника в сторону приставными шагами или прыжками. Боковая подсечка перекачкой. Боковая подсечка с захватом руки и ноги. Передняя подсечка с заведением наперекрест. Передняя подсечка в темп шагов. Подсечка изнутри при отступлении противника. Задняя подсечка в одноименную ногу сзади с падением.

Зацеп голенью снаружи с падением. Зацеп голенью изнутри подшагивая. Зацеп голенью с захватом ноги. Зацеп голенью с захватом шеи сверху. Зацеп стопой садясь с захватом руки под плечо. Обвив от подхвата без падения.

Бросок через голову упором голенью в разноименное бедро. Бросок через голову с забеганием, с зашагиванием.

Отхват снаружи с плечо нырком под руку.

Бросок через спину обратный.

Бросок передний переворот. Бросок задний переворот. Обратная мельница. Бросок захватом ног раздельным захватом ног. Бросок захватом ног сбрасывая назад.

Бросок через грудь с зашагиванием. Бросок через грудь захватом шеи с плечом.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку с захватом голени противника под одноименное плечо. Удержание верхом с зацепом одноименной ноги и захватом руки. Удержание со стороны головы обратное. Удержание со стороны ног подводя бедра под таз. Удержание поперек обратное с захватом руки и ноги.

Болевой приём рычаг локтя из стойки седом выбивая ногу. Болевой приём рычаг локтя из стойки прыжком. Болевой приём рычаг плеча при захвате руки между ног. Разъединение сцепленных рук накладывая ногу сверху. Разъединение сцепленных рук узлом, обратным узлом.

Ущемление ахиллова сухожилия комбинированное с рычагом колена. Ущемление икроножной мышцы комбинированное с рычагом колена. Рычаг колена после зацепа голенью снаружи. Рычаг колена после броска обвивом. Рычаг бедра противнику стоящему на коленях и руках атакуя со спины (верхом). Рычаг бедра в комбинации с узлом ноги ногой после угрозы выполнения ущемления ахиллова сухожилия, перебрасывая ногу через разноименную ногу и зацепом одноименной ноги.

Переворачивания ногами, захватом отворотов.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Сковывание (задержание): под ручку - рычагом кисти, пальцев, рычагом локтя через предплечье, рычагом локтя через плечи, загиб руки за спину - рывком, рычагом, нырком. Защита от ударов палкой: сверху, сбоку, наотмашь, тычком. Защита от ударов ножом: сверху, сбоку, наотмашь, тычком, снизу, защита от порезов. Ответные удары руками, ногами, головой.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

**Теория:** Самбо национальный вид спорта. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Лучшие представители самбо- В.С.Ощепков, В.А.Спиридонов, А.А.Харлампиев, Е.М.Чумаков. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

**Практика:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, учебные схватки на выполнение изученных

ТД

#### **Раздел 6. (тестирование, соревнования)**

**Теория:** Правила поведения во время соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Цели и задачи соревнований. Порядок проведения соревнований. Подведение итогов соревнований. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание.

Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников

Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

**Практика:** сдача нормативов по ОФП и СФП, участие в клубных, городских и республиканских соревнованиях



## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

### Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используются **этапный, текущий и оперативный контроль**. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на повышение мастерства. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для физического совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы школы и показателей, характеризующих эффективность обучения.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебный процесс, совершенствовать его.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности обучающегося или группы. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом

предварительного учета позволяют оценить эффективность учебного процесса и внести коррективы в последующий план обучения. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин рабочих нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности ученика. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия. Основными документами учета в школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) годовые программы по группам; 3) журнал учета достижений учащихся школ; 4) протоколы тестирования (соревнований); 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля:

**1. Текущий контроль** – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждого периода обучения. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачетного занятия, комплекса упражнений или другое, учитывая содержание дисциплины.

**2. Тематический контроль** – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

**3. Итоговый контроль** – оценка результатов обучения за полугодие, год(зачет).

В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке.

Итоговый контроль осуществляется в 2 этапа:

- 1) устный зачет по содержанию программы,
- 2) практический этап (сдача контрольных нормативов).

Проверка знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на итоговых зачетах.

В ходе проверки оцениваются:

- уровень физических качеств;
- знания и методические умения обучающихся.

Уровень физических качеств оценивается выполнением нормативов ОФП для соответствующего этапа подготовки.

Знания и умения оцениваются выполнением нормативов СФП, выполнением комплекса самбо ГТО соответствующего этапа подготовки.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) **прыжки в длину с места** проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) **челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) **подтягивание на перекладине из виса** оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) **сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

д) **поднимание туловища из положения лежа на спине** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев "из замка";
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

е) **наклон вперед**, выполняется из и.п. сидя на полу с широко расставленными прямыми ногами. Участник наклоном касается пола грудью и лбом, сгибает туловище на 60 градусов. Наклон менее 45 градусов не оценивается. Ошибки наклон рывком, сгибание ног в коленях.

Примерный комплекс контрольных упражнений **по специальной физической подготовке** включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня **специальной физической подготовленности** осуществляется следующим образом:

а) **забегания на «борцовском мосту»** выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) **перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно** выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) **броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)**; спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования **уровня технико-тактической подготовленности** проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций комплекса самбо ГТО.

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

## Подготовительный этап (11-12 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Челночный бег 3x10м (сек)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	7			
	или из вися лежа на низкой перекладине (раз)	11	15	23	9	11	17
	сгибание и разгибание рук в упоре на полу	13	18	28	7	9	14
	прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)	150	160	180	135	145	165
	поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	36	46	28	30	40
	наклон вперед сидя на ковре с прямыми ногами	Угол меньше 45°	Угол до 60°	Достать пол грудью	Угол меньше 45°	Угол до 60°	Достать пол грудью

### Специальная подготовка

Демонстрация элементов	Удовлетворительно	Хорошо	отлично
«борцовский мост» забегания вокруг головы (оценка)	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	Нарушение темпа, смещение голова и рук относительно и.п.	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков
Самостраховка через партнера, с партнером (оценка)	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.
Отдельные группы приемов (оценка)	Демонстрация с серьезными ошибками и названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация без ошибок с названием приемов
Комплекс ГТО самбо (очки)	15-20	21-25	26-30

### Перечень приемов комплекса самбо ГТО и критерии оценки техники их выполнения для подготовительного этапа

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- удар головой о поверхность покрытия;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Бросок задняя подножка

Ошибки:

- атакуемая нога ассистента не загружена;

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль).

#### 5) Бросок захватом ноги

Ошибки:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);

- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

#### 6) Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстановить равновесие;

- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

#### 7) Бросок через бедро

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

#### 8) Бросок через спину

Ошибки:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;

- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

#### 9) Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага),

#### 10) Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;

- участник при проведении приема не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья

## Базовый этап (13-15 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Челночный бег 3x10м (сек)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
	подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	8	12			
	или из виса лежа на низкой перекладине (раз)	13	17	24	10	12	18
	сгибание и разгибание рук в упоре на полу	20	24	36	8	10	15
	прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)	170	190	215	150	160	180
	поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
	наклон вперед сидя на ковре с прямыми ногами	Угол меньше 45°	Угол до 60°	Достать пол грудью	Угол меньше 45°	Угол до 60°	Угол 30° и меньше

### Специальная подготовка

Демонстрация элементов	Удовлетворительно	Хорошо	отлично
«борцовский мост» забегания вокруг головы, переходы через голову (оценка)	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	Нарушение темпа, смещение голова и рук относительно и.п.	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков
Забегания/5+5/ (сек)	26	24	22
Переходы 10раз (сек)	48	45	42
Самостраховка после прыжка (оценка)	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.
Комплекс приемов	Демонстрация с серьезными ошибками и названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация без ошибок с названием приемов
Комплекс ГТО самбо (очки)	15-20	21-25	26-30

### Перечень приемов комплекса самбо ГТО и критерии оценки техники их выполнения для базового этапа

1) Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении вперед на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4) Действия ассистента: выполняет захват руки (разноименной).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие.

5) Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

6) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног, выполнить бросок соперника на спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

### Продвинутый этап (16-17 лет)

№ пп	Виды испытания (тесты)	мальчики			девочки		
		удовлетворительно	хорошо	отлично	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Челночный бег 3x10м (сек)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
	подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	11	14			
	или из виса лежа на низкой перекладине (раз)				11	13	19
	сгибание и разгибание рук в упоре на полу	27	31	42	9	11	16
	прыжок в длину с места, толчком 2 ног(см)	195	210	230	160	170	185
	поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
	наклон вперед сидя на ковре с прямыми ногами	Угол меньше 45°	Угол до 60°	Достать пол грудью	Угол меньше 45°	Угол до 60°	Достать пол грудью

### Специальная подготовка

Демонстрация элементов	Удовлетворительно	Хорошо	отлично
«борцовский мост» забегания вокруг головы, переходы через голову (на время сек.)	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	Нарушение темпа, смещение голова и рук относительно и.п.	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков
Забегания/5+5/ (сек)	20	19	18
Переходы 10раз (сек)	36	34	32
Самостраховка прыжком	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.
Комплекс приемов (время сек.)	Демонстрация с серьезными ошибками и названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация без ошибок с названием приемов
Комплекс ГТО самбо (очки)	15-20	21-25	26-30

### Перечень приемов комплекса самбо ГТО и критерии оценки техники их выполнения для продвинутого этапа

Тестирование приемов самостраховки (безопасного падения) проводится на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:



- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6) Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноименным предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7) Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноименным предплечьем; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноименной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Запрещенные действия и приемы

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участника могут снять с тестирования:

- влекущие за собой травмы;
- направленные на срыв выполнения приема;

- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
- некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях участник отстраняется от выполнения нормативов. Дисквалификация фиксируется в судебском протоколе.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организация образовательного процесса общеобразовательной программы дополнительного образования «Самбо» проводится очное, на базе спортивного зала МОУ ДО ЦДПДВ.

Эффективность образовательного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа с обучающимися планируется в следующих формах: общий план этапа подготовки, тематический рабочий план учебной группы, план каждого занятия.

Основными формами занятий процесса обучения являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях*, идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные Занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных учеников, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальный, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняют одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка самбистов.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств, для подготовительной части занятия, определяется задачами и содержанием основной части.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных самбистов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

*Заключительная часть* занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

Преимущественная направленность занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность занятия от года обучения, возраста, квалификации самбистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Материально-технически, программа обучения обеспечивается материальной базой ЦДПиПВ г.Улан-Удэ:

- спортивный зал самбо, для занятий борьбой;
- тренажерный зал, для силовой тренировки;
- тренажерный зал, для занятий аэробикой.

Зал самбо оборудован: мягкое покрытие (уложены борцовские ковры), гимнастическая стенка, перекладина, мешок для рукопашного боя, манекен для бросков, канат, инвентарь для отработки приемов самообороны, палки, мячи баскетбольные, набивные, теннисные, скакалки.

Тренажерный зал для силовой тренировки оборудован: тренажеры для развития отдельных групп мышц, штанги, гантели, гири, мешки боксерские, груша, гимнастическая стенка, деревянный манекен для рукопашного боя.

Тренажерный зал аэробика оборудован: резиновое покрытие пола, скакалки, обручи. Имеется библиотека методической литературы по различным видам единоборств.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ
- Нормативно-правовое обеспечение деятельности тренера-преподавателя в системе дополнительного образования. МО и науки Республики Бурятия АОУ ДПО РБ «Бурятский республиканский институт образовательной политики. Ответственный редактор Шагдурова А.Ч. – Улан-Удэ, 2014
- Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. –М. : 2005.
- Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: 1997.
- Зайцев Г.К. Твое здоровье. – С-П.: 2001.
- Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Пермь. 1993.
- Колбанов В.В. Валеология.: С-П. 2001.
- Харлампиев А. Борьба самбо. - М.: 1964.
- Силин В.И. Дзюдо. – М.: 1980.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: 1991.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. – М. 2001
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. 2002.
- Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР по самбо. – М. 2005.
- Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. М. 2003.
- Кадочников А.А. Боевая механика армейского рукопашного боя. Ростов- на- Дону. 2006
- Чумаков Е.М. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. М.1983.
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. Учебное пособие. М.1996.
- В.Блах, С.Елисеев, В.Игуменов, Н.Кулик, В.Селуянов, С.Табаков. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). М.2005
- Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо М.2016

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Зайцев Олег Александрович

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022