

**Муниципальное образование город Краснодар  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар гимназия №40**

**УТВЕРЖДЕНО**

*Решением педсовета протокол №1*

*От «30» августа 2024*

*Председатель педсовета \_\_\_\_\_ Г.Н. Кузьмина*

***Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
кружка борьбы  
«САМБИСТ»***

Уровень обучения (класс) начальное общее, 1-11 класс

Количество часов – 102

Учитель: **Николаев Д.В.**

Программа разработана на основе методических рекомендации  
Министерства спорта РФ 2024г.

г.Краснодар 2024-2025 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- в самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);

- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. Программа учебно-тренировочных занятий по самбо для детей 7-15 лет, основывается на типовой учебной программе по самбо для учреждений дополнительного образования, рекомендованной

Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Настоящая программа по самбо предусматривает несколько этапов:

- *этап спортивно-оздоровительной подготовки (СОП) – 1 года обучения;*

- *этап начальной подготовки (НП) – 1го, 2го, 3го, 4го, 5го, года обучения.*

Она реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёта интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создание благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных объединений и организаций.

### **Цели и задачи.**

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение самбо, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

#### **Задачи программы:**

*на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки 1го, 2го, 3го года обучения:*

- усвоение правил, основных положений и понятий борьбы самбо;

- формирование специальных умений и навыков, обучение основам техники борьбы в стойке и партере, обучение технике выполнения обще-развивающих и специальных упражнений;

- устранение недостатков физического развития;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости,;

- формирование устойчивого интереса к занятиям борьбой самбо и спортом;

- воспитание морально волевых и физических качеств, воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимоуважения.

*на этапе начальной подготовки 4го,5го,годов обучения:*

- овладение основами техники и тактики самбо;

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- воспитание высоких личностных качеств спортсмена;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **Организационные условия реализации программы.**

#### **Режим учебно-тренировочной работы**

Этап	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Количество часов в год
СОП	1-й год	15	3	138
НП	1-й год	15	3	138
НП	2-й год	15	3	138
НП	3-й год	14	3	140

НП	4-й год	14	3	140
НП	5-й год	12	3	140

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно–тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ РАБОТЫ.**

#### *Воспитательная работа*

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит,

прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, спортивных праздников, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

***Виды воспитания:***

*Политическое:* воспитание патриотизма, верности Отечеству.

*Профессионально-спортивное:*

- развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта;
- воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

*Нравственное:*

- воспитание преданности идеалам Отечества;
- развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде;
- приобщение к истории, традициям своего вида.

*Правовое:*

- воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине, требованиях тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни.

Традиционные воспитательные мероприятия

1. Сентябрь – День открытых дверей
2. Ноябрь – спортивный праздник «Посвящение в спортсмены» с приглашением родителей
3. Декабрь – соревнования на призы Деда Мороза «Сладкоешка»
4. Январь – спортивные эстафеты «Рождественские забавы»
5. Февраль – спортивно-патриотический вечер «Мужество, отвага, доблесть»
6. Март – конкурс спортивных семей
7. Апрель – спортивный праздник «День здоровья»
8. Май – военизированные эстафеты, посвященные Дню Победы в ВОВ
9. Июнь – спортивная Москва экскурсии.
10. Июль-август – работа оздоровительных, спортивных лагерей.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Организация и планирование в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки*

Организация учебно-тренировочного процесса по борьбе самбо и его содержание на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачу укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой самбо.

При расчете времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 60 и 120 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3-5 мин.
- Элементы акробатики 6-10 мин.
- Игры в касания 4-7 мин.
- Освоение захватов 6-10 мин.
- Упражнения на борцовском мосту 5-7 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приемов в партере и стойке в пропорции 2:1.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами спортивной борьбы позволит более объективно оценивать пригодность ребенка к занятиям борьбой самбо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать



задачи воспитания, приспособление их к специфике единоборства, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неявное проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижного образа жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление занимающихся с основными средствами подготовки спортсмена-борца, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам мини-борьбы.

*Средства для совершенствования физической подготовки.*

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе самбо.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Строевые и порядковые упражнения:* общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:* в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:* теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

*Гимнастические упражнения без предметов:* упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

*Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Спортивные игры:* баскетбол, регби на коленях, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

*Упражнения для укрепления мышц шеи:* наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

*Упражнения на борцовском мосту:* вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

*Упражнения в самостраховке:* перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

*Имитационные упражнения:* имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

*Упражнения с партнером:* переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

*Игры в касания:* смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

### Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

### Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап (начальное преимущество, фора)
  - Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

*Игры в блокирующие захваты:* суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/ п	Зоны (части тела) захватов– упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится

самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СОП И НП должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

*Игры в теснение:* это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

– Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.

– В соревнованиях участвуют все ученики

– Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя

– Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной

форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

*Игры в дебюты:* данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдадут предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

*Игры в перетягивания для развития силовых качеств:* парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

*Игры за овладение обусловленного предмета* для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

### **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основы техники: Стойки– правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения– обычными шагами подшагиванием Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на  $90^0$  ,  $180^0$  с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты– за куртку, за куртку и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения– на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения самбиста – по отношению к ковру (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия самбиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование



умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### Броски

1. Боковая подсечка
2. Передняя подсечка в колено
3. Передняя подсечка
4. Бросок через бедро скручиванием
5. Отхват
6. Бросок через бедро
7. Зацеп изнутри
8. Бросок через спину

#### Приемы борьбы лежа

1. Удержание сбоку
2. Удержание сбоку с исключением руки
3. Удержание поперек
4. Удержание со стороны головы захватом пояса
5. Удержание верхом
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

#### Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

#### Основы тактики:

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов.*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

#### *Тактика ведения поединка:*

- ⊞ Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- ⊞ Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)

⌘ Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера

⌘ Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа

⌘ Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

*Тактика участия в соревнованиях:*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Волевая подготовка. Упражнения для развития волевых качеств средствами самбо*

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях. Настойчивости: освоение сложных, не удающихся с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

*Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной активности*

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

*Нравственная подготовка. Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо.*

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива самбо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов двигательной активности*

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: вовремя приходить в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### Учебно-методический план.

Разделы подготовки	СОП	НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	НП-5	НП-6
Теория и методика освоения самбо	6	6	6	6	6	6	6
Общая физическая подготовка	60	54	50	50	50	50	50
Специальная физическая подготовка	18	24	24	24	24	24	24
Технико-тактическая подготовка	40	40	50	50	50	50	50
Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6
Соревновательная деятельность	1	3	6	8	8	8	8
Инструкторская и судейская практика					3	3	3
Контрольно-переводные нормативы	3	3	3	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	4	4
Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2
ИТОГО	138	138	138	140	140	140	140

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов, просматривать фильмы и видеofilмы по самбо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в самбо, когда в секции, в школе нужно

научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных самбистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия. Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп СОП и НП выделено 6 основных тем:

*Тема № 1. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы*  
Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе самбо.

*Тема № 2. История самбо*

История возникновения самбо . Первый чемпионат Российской Федерации.

### *Тема № 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма*

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

### *Тема № 4. Правила соревнований по борьбе самбо*

Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

### *Тема № 5. Моральная и психологическая подготовка борца*

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе. Традиции борьбы самбо

### *Тема № 6. Гигиена и закаливание*

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного борца.

### **Примерный план теоретической подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>
<b>1</b>	Физическая культура -важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
<b>2</b>	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
<b>3</b>	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
<b>4</b>	Зарождение и развитие борьбы самбо	История борьбы самбо
<b>5</b>	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
<b>6</b>	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание

7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, обще-развивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### Зачетные требования

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	СОП	НП 1	НП -2	НП - 3
Легкая атлетика	быстрота	Бег 30 м. (с.)	6.0	5.8	5.6	5.4
Гимнастика	сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	4	6	8
	выносливость	Сгибание рук в упоре лежа	8	12	16	20
	быстрота (скоростная выносливость)	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. ноги закреплены	10	12	14	16
<b>Техническая подготовка</b>						
Спортивная борьба	сила	Вставание на мосту из стойки 5 раз (с.)	22	20	18	16
	гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с.)	26	24	22	20
	быстрота	10 бросков манекена через бедро (с.)	36	34	32	30
	координация движений	Исходное положение «борцовский мост»: забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков			
	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп		Демонстрация без ошибок с названием приема			

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ В ГРУППАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Общая физическая подготовка

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30 м., 60 м., прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег – 3x10 м. для развития выносливости – бег 400 м, кросс -2-3 км.

*Гимнастика.* Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты(скоростно-силовой выносливости) – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

*Бокс.* Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, теснения. Эстафеты.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху – партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание. Перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном в



руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

*Плавание.*

### **Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

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

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

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

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

*Поединки для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие ловкости.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Техника:**

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

*Выведение противника из равновесия* – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием, имитация бросков с закрытыми глазами. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона  $15^{\circ}$ - $30^{\circ}$ ).

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний, комбинаций, контрприемов. Совершенствование

ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, передвижениях.

### ***Броски***

1. Задняя подсечка
2. Подсечка изнутри
3. Бросок через бедро захватом ворота
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава
5. Подсечка в темп шагов
6. Передняя подножка
7. Подхват под обе ноги
8. Подхват изнутри

### ***Приемы борьбы лежа***

1. Удержание сбоку захватом из-под руки
2. Удержание сбоку захватом своей ноги
3. Обратное удержание сбоку
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса
5. Удержание поперек захватом дальней руки
6. Удержание верхом захватом руки

### ***Самооборона***

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### **Тактика:**

*Тактика проведения технико-тактических действий* Односторонние комбинации : передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок через бедро. Подхват – подхват изнутри. Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под

плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка.

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

#### *Тактика ведения поединка*

Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, полученные из стенографии поединков самбистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

### **Психологическая подготовка**

#### *Волевая подготовка*

Для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться удачного выполнения, в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20- 40 с., вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

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

Для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

#### *Нравственная подготовка*

Совершенствование способности самбиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными самбистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с самбистами других школ. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими самбистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

#### **Ожидаемые результаты**

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к

занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

*По общей физической подготовке:* в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:* выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке:* знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

*По психологической подготовке:* соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## ПЛАН ПРЕПОДАВАНИЯ ПРИЕМОВ

Периоды обучения	Последовательность изучения бросков, борьбы лежа и болевых приемов				
	Броски противника	Борьбалежа	Приемы, проводимые верхним		Приемы, проводимые нижним
	назад, вперед, в сторону		Грудь к груди	Грудь к спине	Грудь к груди
<b>I период</b>	1. Задняя подножка 2. Боковая подсечка 3. Выведение из равновесия захватом пояса через спину 4. Выведение из равновесия, стоя на колене(с колена) 5. Передняя подножка 6. Зацеп изнутри 7. Бросок через голову 8. Бросок через бедро	1. Удержание сбоку 2. Обратное удержание сбоку 3. Уходы от удержания сбоку	1. Рычаг локтя через бедро 2. Узел ногой 3. Узел поперек 4. Рычаг колена захватом голени на плечо 5. Рычаг на два бедра	1. Рычаг внутрь 2. Узел ноги ногой	1. Рычаг локтя через предплечье 2. Узел ногой снизу

	<p>9. Бросок захватом руки подмышку</p> <p>10. Обратная «мельница»</p>				
<b>II период</b>	<p>1. Задняя подсечка</p> <p>2. Отхват</p> <p>3. Зацеп стопой</p> <p>4. Подсад</p> <p>5. Бросок через голову упором колена в живот</p> <p>6. Передняя подсечка</p> <p>7. Бросок захватом двух ног</p> <p>8. Боковая подножка</p> <p>9. Подсад изнутри</p> <p>10. Подсад стопой изнутри</p> <p>11. «Конек»</p> <p>12. Бросок раздельным</p>	<p>1. Удержание со стороны головы</p> <p>2. Удержание со стороны ног</p> <p>3. Уходы от удержания со стороны головы</p>	<p>1. Узел поперек от удержания сбоку</p> <p>2. Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног</p> <p>3. Рычаг колена узлом при помощи ноги сверху от удержания со стороны ног.</p>	<p>Рычаг локтя ногой сверху</p>	<p>Рычаг локтя ногой сверху против удержания со стороны ног</p>



	<p>захватом двух ног  13. Обвив изнутри  14. Переворот  15. Передняя подножка на пятке  16. Подхват</p>				
<b>III период</b>	<p>1. Задняя подножка на пятке  2. Бросок обратным захватом двух ног  3. Зацеп снаружи сидя  4. Боковая подсечка в темп шагов  5. Бросок обратным захватом руки подмышку  6. Передняя коленная подсечка  7 Подсечка изнутри  8. Подбив  9. Задний переворот  10. Обратный</p>	<p>1. Удержание со стороны плеча  2. Удержание поперек  3. Уходы от удержания поперек и со стороны плеча</p>	<p>Ущемление ахиллесова сухожилия лежа на противнике</p>		<p>Рычаг локтя захватом руки между ног против удержания со стороны ног</p>

	бросок через бедро 11. «Ножницы» 12. «Седло» 13. Коленная подсечка изнутри 14. «Мельница» 15. Передний переворот				
<b>IV период</b>	1. Выведение из равновесия захватом головы 2. Выведение из равновесия захватом пятки 3. Бросок захватом руки на плечо 4. Бросок захватом руки на предплечье 5 Бросок через плечо 6. Комбинации бросков 7.Защиты против основных бросков 8. Ответные приемы против бросков	1. Удержание верхом 2. Переворачивания на спину 3. Заваливания 4. Защиты от болевых приемов 5. Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа и обратно	Рычаг локтя корпусом сверху	1. Ущемление ахиллесова сухожилия противника, лежащего на животе 2.Ущемление ахиллесова сухожилия противника, стоящего на четвереньках	Ущемление ахиллесова сухожилия против удержания верхом

## Классификации бросков в САМБО

<b>Броски</b>		
<b>В основном руками</b>	<b>В основном ногами</b>	<b>В основном корпусом</b>
<p style="text-align: center;"><i>Выведения из равновесия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-захватом пятки</li> <li>-захватом головы</li> <li>-с колена</li> <li>-захватом пояса</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Подножки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-задние подножки</li> <li>-передние подножки</li> <li>-боковые подножки</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Броски с поворотом спиной к противнику:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-через бедро</li> <li>-захватом руки подмышку</li> <li>-захватом руки на плечо и предплечье</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><i>Зацепы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изнутри</li> <li>-снаружи</li> <li>-стопой</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><i>Броски захватом двух ног:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-захватом двух ног</li> <li>-обратным захватом двух ног</li> <li>-раздельным захватом двух ног</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Подсечки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-боковые</li> <li>-передние</li> <li>-задние</li> <li>-изнутри</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><i>Броски, стоя к противнику лицом или боком:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-через плечо</li> <li>-«Мельница»</li> </ul>

<p><i>Перевороты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-переворот</li> <li>-передний переворот</li> <li>-задний переворот</li> </ul>	<p><i>Подсады:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Конек»</li> <li>-снаружи</li> <li>-изнутри</li> </ul>	
	<p><i>Подбивы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-отхваты</li> <li>-подбив</li> <li>-подхваты</li> </ul>	
	<p><i>Броски через голову:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бросок через голову</li> <li>-с упором коленом в живот</li> </ul>	
	<p><i>Броски двумя ногами</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Ножницы»</li> <li>«Седло»</li> </ul>	

## Основные приемы САМБО лежа

<b>Приемы борьбы лежа</b>		
<b>Удержания</b>	<b>Переворачивания и заваливания</b>	<b>Болевые приемы</b>
<i>Удержание сбоку                      Удержание со стороны плеча                      Удержание поперек                      Удержание со стороны головы                      Удержание со стороны ног                      Удержание верхом</i>	<i>Переворачивания;                      Заваливания.</i>	<i>Перегибание локтевого сустава                      (прямая рука):</i> -при повороте плеча внутрь -при среднем положении плеча -при повороте плеча наружу
		<i>Выкручивание плечевого сустава                      (согнутая рука:)</i> -при повороте плеча наружу -при повороте плеча внутрь
		<i>Ущемление ахиллесова сухожилия:</i> -при выпрямленной ноге -при согнутой в колене ноге
		<i>Перегибание коленного сустава</i>

		<p><i>Выкручивание и перегибание тазобедренного сустава:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-при повороте бедра наружу (супинация)</li><li>-при повороте бедра внутрь (пронация)</li><li>-при среднем положении бедра</li></ul>
--	--	--

## Последовательность обучения основным броскам

Падения Периоды обучения	Броски противника назад		Броски противника в сторону		Броски противника вперед	
	Полукувырком по ковру	Полукувырком в воздухе	Полукувырком по ковру	Полукувырком в воздухе	Кувырком по ковру	Кувырком в воздухе
<b>I период</b>	1. Задняя подножка 2. Зацеп изнутри	-	1. Боковая подсечка	1. Выведение из равновесия захватом пояса через спину	1. Выведение из равновесия, стоя на колени. 2. Бросок через голову 3. Бросок захватом руки подмышку	1. Передняя подножка 2. Бросок через бедро 3. Обратная «мельница»
<b>II период</b>	1. Задняя подсечка	1. Отхват 2. Бросок захватом двух ног 3. Бросок раздельным захватом двух ног	1. Зацеп стопой 2. Боковая подножка 3. Обвив изнутри	1. Подсад 2. Подсад изнутри 3. Переворот	1. Бросок через голову упором колени в живот 2. Подсад стопой изнутри 3. Передняя подножка на пятке	1. Передняя подсечка 2. «Конек» 3. Подхват

<b>III период</b>	1.Задняя подножка на пятке 2.Подсечка изнутри 3. «Ножницы»	1.Бросок обратным захватом двух ног 2. Подбив 3. «Седло»	1. Зацеп снаружи сидя	1. Боковая подсечка в темп шагов 2. Задний переворот 3.Коленная подсечка изнутри	1. Бросок обратным захватом руки подмышку	1. Передняя коленная подсечка 2.Обратный бросок через бедро 3.«Мельница» 4. Передний переворот
<b>IV период</b>						



## Последовательность обучения болевым приемам

Периоды обучения	Положение корпуса самбиста	Основные положения самбистов при борьбе лежа		
		Приемы, проводимые верхним		Приемы, проводимые нижним
		Грудь к груди	Грудь к спине	Грудь к груди
<b>I период</b>	Не меняя положений	1. Рычаг локтя через бедро 2. Узел ногой 3. Узел поперек 4. Рычаг колена захватом голени на плечо 5. Рычаг на два бедра	1. Рычаг внутрь 2. Узел ноги ногой	1. Рычаг локтя через предплечье 2. Узел ногой снизу
<b>II период</b>	Меняя свое положение	1. Узел поперек от удержания сбоку 2. Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног 3. Рычаг колена узлом при помощи ноги сверху от удержания со стороны ног.	Рычаг локтя ногой сверху	Рычаг локтя ногой сверху против удержания со стороны ног
<b>III период</b>	Меняя положение противника	Ущемление ахиллесова сухожилия лежа на противнике		Рычаг локтя захватом руки между ног против удержания со стороны ног
<b>IV период</b>	Меняя положение	Рычаг локтя корпусом сверху	1. Ущемление ахиллесова сухожилия противника,	Ущемление ахиллесова сухожилия против

	свое и противника		лежащего на животе 2. Ущемление ахиллесова сухожилия противника, стоящего на четвереньках	удержания верхом
--	-------------------	--	--	------------------

## Возрастные группы самбистов

<b>Группа</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
Подростки	11-12 лет	11-12 лет
Младший возраст	13-14 лет	13-14 лет
Средний возраст	15-16 лет	15-16 лет
Старший возраст	17-18 лет	17-18 лет
Юниоры	19-20 лет	19-20 лет
Взрослые	17 и старше	17 и старше
Ветераны	35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60 и старше	

## Весовые категории самбистов

Участники соревнований делятся на следующие весовые категории:

Подростки и младший возраст		Средний возраст		Старший возраст		Юниоры		Взрослые		Ветераны
юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	муж.	жен.	муж.
30	26	40	36	48	40	48	44	-	-	-
32	28	42	38	52	44	52	48	52	48	-
35	30	45	40	56	48	57	52	57	52	-
38	32	48	42	60	52	62	56	62	56	62
41	34	51	45	65	56	68	60	68	60	68
45	36	55	48	70	60	74	64	74	64	74
49	38	59	51	75	65	82	68	82	68	82
53	41	63	55	81	70	90	72	90	72	90
57	45	68	59	87	75	100	80	100	80	100
62	49	73	65	+87	+75	+100	+80	+100	+80	+100
67	53	78	70							
+67	+53	+78	+70							

В группе юниоров и взрослых (мужчин и женщин) могут проводиться соревнования на звание абсолютного чемпиона без разделения участников на весовые категории. Минимальный вес участников таких соревнований указывается в Положении.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

### **Контрольные нормативы 1 (ученик должен уметь):**

самостраховка

1. На спину
2. На бок
- 3 На грудь

стойки

1. Фронтальная (низкая ,высокая,средняя)
2. Боковая левая(низкая ,высокая,средняя)
3. Боковая правая (низкая ,высокая,средняя)

передвижение

1. боковое
2. фронтальное

захваты

1. односторонние
2. классические двусторонние.

выведение из равновесия броски

1. через бедро без подбива
2. задняя подножка

техника лежа

1. сбоку
2. поперек

ОФП

1. челночный бег – 9,9
2. прыжок в длину – 175 и более
3. подтягивание на перекладине, кол-во раз – 10 и более
4. бег 1000м – 4,5

### **Контрольные нормативы 2 (ученик должен уметь):**

техника бросков

1. передняя подножка

2. большой зацеп изнутри
3. больш. зацеп снаружи
4. через бедро с подбивом

техника лежа

1. верхом удерживать
2. со стороны головы

ОФП

1. челночный бег – 9,7
2. прыжок в длину – 200 и более
3. подтягивание на перекладине, кол-во раз – 15 и более
4. бег 1000м – 4,0

Участие в соревнованиях. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней (белый пояс).

### **Контрольные нормативы 3 (ученик должен уметь):**

броски

1. через спину
2. малый зацеп снаружи
3. малый зацеп изнутри
4. подхват под две ноги

техника лежа

1. Уходы с удержания

ОФП 1.

бег 30м – 5,2

2. челночный бег – 9,5
3. прыжок в длину – 215 и более
4. подтягивание на перекладине, кол-во раз – 20 и более
5. бег 1000м – 3,55

### **Контрольные нормативы 4,5,6 (ученик должен уметь):**

Броски

1. захват одной ноги
2. мельница
3. подхват под одну ногу

техника лежа

1. болевые

узел

перегибание

комбинации приемов

ОФП

1. бег 30м – 5,0
2. челночный бег – 9,2
3. прыжок в длину – 220 и более
4. подтягивание на перекладине, кол-во раз – 20 и более
5. бег 1000м – 3,50

Участие в соревнованиях. На этапе подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических экзаменов на сдачу степеней

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Условия реализации программы: наличие спортивного зала, ковер, инвентаря для силовых тренировок, манекенов, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, куртки самбиста, видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов.

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### для педагогов:

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе самбо. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974
  2. Самбо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2006
  3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977
  4. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004) Авторы-составители Рожков П.А., Виноградов П.А., Моченов В.П – М.: Советский спорт, 2004
  5. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006
  6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998
  7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996
- Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:
- Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
  - Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
  - Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
  - Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
  - Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
  - Куриной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3, Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.



Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.

Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.

Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.

**для обучающихся:**

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемы здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986