

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ И.В. Французова

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **САМБО 1**

**Возраст учащихся: 8 – 16 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Разработчик: Курбачева Жанна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования**

## Пояснительная записка

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»: физкультурно-спортивная, **уровень освоения** – углубленный.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	<b>Нормативные акты</b>
<b>Основные характеристики программы</b>	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283») (ст.,12, ст.75)
<b>Порядок проектирования</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
<b>Условия реализации</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41);
<b>Содержание программы</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
<b>Организация образовательного процесса</b>	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

Программа ориентирована на раскрытие содержания обучения самбо и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки самбистов, направленной на

выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях трехлетней подготовки.

**Актуальность программы.** Развиваясь в условиях мегаполиса, очень важно посмотреть со стороны на свой образ жизни. Именно их, наших детей, необходимо, в первую очередь, привлекать к активному образу жизни, помочь почувствовать потребность в занятиях физической культурой.

Сейчас нет нужды доказывать, что физическая культура и спорт стали в нашей стране органической частью общей культуры и воспитания подрастающего поколения, необходимы абсолютно каждому ребенку.

Многими научными исследованиями доказано, что целенаправленная двигательная активность является залогом нормального физического развития, повышает сопротивляемость организма заболеваниям и работоспособность.

Благотворно воздействуя на жизненные силы человеческого организма, спорт является наиболее эффективным средством массового оздоровления людей. Игровой характер спорта, его высокая эмоциональность, положительное влияние на психику делают его одной из важнейших форм организации активного отдыха.

В представленной программе в качестве основного принципа организации учебнотренировочного процесса предлагается спортивно-игровая направленность занятий, предусматривающая широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести обучающихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья обучающихся, развития у них специфических качеств необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики самбо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям самбо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

При организации образовательного процесса учитывается, что в объединении могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья. Они постоянно находятся в поле зрения педагога, чтобы ребята могли видеть и слышать его. Этим обусловлены некоторые особенности методики проведения занятий, подачи учебного материала, а также его изменение и дополнение.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера и родителей. Организация собраний, индивидуальных встреч, показательных выступлений, открытых ковров даёт возможность в полной мере ощутить всю важность и значимость занятий физической культурой и спортом, в частности борьбой самбо. Развитие у юных борцов таких качеств, как смелость, решительность, выдержка, настойчивость, инициативность, а также воспитание моральных качеств - честность, скромность, бережливость, трудолюбие, целеустремлённость, патриотизм и многих других средствами борьбы самбо заставляют родителей по-другому выстраивать свои отношения с детьми.

Данная программа может быть реализована с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Примерные темы для обсуждения с родителями.**

1. Правила и условия приёма детей в секцию борьбы.
2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание.
3. Особенности физического развития детей.
4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях борьбой.
5. Организация летнего отдыха детей.

Родительские собрания проводятся дважды в год, а так же в течение учебного года в форме индивидуальных встреч и бесед.

Одной из важных форм работы с юными борцами является организация и выезд на летние учебно-тренировочные сборы в загородные лагеря. Бесспорно, всё, чему научились воспитанники на занятиях в течение учебного года, закрепляется и совершенствуется в условиях пребывания в загородном спортивно-оздоровительном комплексе. Свежий воздух, закаливающие процедуры, чёткое соблюдение тренировочных занятий, режима дня, питания, медицинское сопровождение, нахождение в коллективе единомышленников во главе с тренером, заставляет ребят иначе относиться к занятиям борьбой. Раскрываются такие черты характера, как воля, трудолюбие, целеустремлённость, чувство коллективизма, бережливость и т.д. Прохождение учебно-тренировочных сборов, наблюдение за каждым из воспитанников позволяет тренеру выстраивать дальнейший процесс занятий.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте 8-16 лет. В группу зачисляются обучающиеся образовательных школ, как мальчики, так и девочки, имеющие допуск врача. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

#### **Объем и срок реализации программы**

Образовательная программа рассчитана на 3 года, первый и второй год 3 раза в неделю по 2 часа, третий год – 2 раза по 3 часа и 1 раз по 2 часа в неделю, что составляет 720 часов.

**Цель программы** – формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям самбо для подготовки спортивного резерва.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы; □ научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях; □ сформировать навыки регулирования психического состояния.

##### **Развивающие:**

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность; □ развивать социальную активность и ответственность;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

#### **Условия реализации данной программы.**

Программа предназначена для детей 8-16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

При желании и в соответствии с возрастом, обучающиеся имеют возможность повторить обучение по программе. Для таких обучающихся, с целью поддержки детских инициатив, в содержании программы предусмотрено наличие заданий повышенного уровня сложности, что дает возможность для самосовершенствования и развития их физического.

На первый (второй) год обучения по программе углубленного уровня зачисляются обучающиеся прошедшие первый год обучения по программе общекультурного уровня.

Возможен дополнительный набор в группу второго (третьего) года обучения на свободные места после сдачи нормативов, выполняемых обучающимися предыдущих годов обучения. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности детей. Содержание программы направлено на поэтапное освоение учебного материала в зависимости от возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Количество детей в группе составляет: 1-й год обучения – 15 человек, 2-й год обучения – 12 человек, 3-й год обучения – 10 человек.

#### **Необходимое кадровое обеспечение программы.**

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта» или педагог, прошедший переподготовку по данному виду спорта.

#### **Формы проведения занятий**

Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности обучающихся:

- групповая;
- индивидуальная;
- работа в малых группах.
- предусмотрены дистанционная и модульная формы обучения.

#### **Формы проведения занятий**

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана.

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);
- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования;

- выезд с родителями на показательные соревнования;
- - организация и выезд на летние тренировочные сборы.

**Форма организации учебной деятельности** носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах, парах.

При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально.

**Формы проведения занятий**, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей.

Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы.

Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра).

Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Маты гимнастические страховочные – 53

Татами – 40

Гриф для штанги -2

Гимнастические палки 2 кг, 3кг, 4 кг – 12

Диски для штанги – 18

Мешок боксёрский -1

Гимнастическая стенка – 6

Канаты гимнастические – 2

Перекладина навесная – 3

Брусья навесные – 1

Брусья стационарные - 1

Набивные мячи – 20

Фитбол - 1

Манекены (три весовые категории) – 3

Гантели

Скакалки

Спортивные тренажёры

Наглядные пособия (обучающие стенды)

Индивидуальная спортивная форма (кимono), сменная обувь.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные** Обучающиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям самбо;
- разовьют волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

## Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;

## Предметные

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- владеть специальной терминологией
- знать тактику, правила борьбы самбо
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

## Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль
	Теоретическая подготовка				Беседа
2.	Подвижные игры	14	1	13	Наблюдение
3.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение,
4.	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение,
5.	Техническая подготовка	56	8	48	Наблюдение,
6	Тактическая подготовка	44	8	36	Наблюдение,
7.	Круговая тренировка	10	2	8	Наблюдение,
8.	Соревновательная подготовка	12	2	10	Соревнование

9.	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Беседа
10.	Контрольное занятие	2		2	Сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	

### Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Входной контроль
2.	Теоретическая подготовка	8	6	2	Беседа
3.	Подвижные игры	10		10	Наблюдение
4.	Общая физическая подготовка	22	1	21	Наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка	32	6	26	Наблюдение
6.	Техническая подготовка	56	18	38	Наблюдение
7.	Тактическая подготовка	50	17	33	Наблюдение
8.	Круговая тренировка	8	2	6	Наблюдение
9.	Соревновательная подготовка	20	2	18	Соревнование
10.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	Беседа
11.	Контрольное занятие	2		2	Сдача нормативов
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>	

### Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3	2	1	Входной контроль
2.	Теоретическая подготовка	7	4	3	Беседа
3.	Подвижные игры	10	1	9	Наблюдение
4.	Общая физическая подготовка	32	6	26	Наблюдение
	Специальная физическая подготовка	34	6	28	Наблюдение
5.	Техническая подготовка	74	20	54	Наблюдение



6	Тактическая подготовка	64	18	46	Наблюдение
7.	Круговая тренировка	8	1	7	Наблюдение.
8.	Соревновательная подготовка	48	4	44	Соревнование.
9.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2	Беседа
10.	Итоговое занятие	2		2	Сдача нормативов
Итого:		<b>288</b>	<b>66</b>	<b>222</b>	

#### Учебный план

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	25 мая	36	288	2 раза по 3 часа и 1 раз по 2 часа в неделю

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**САМБО 1**

**Возраст обучающихся: 9 -10 лет**  
**2 год обучения**  
**Группа № 2**

**Разработчик: Курбачева Жанна Анатольевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022

## **Второй год обучения**

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- Продолжить укреплять здоровье и закаливание.
- Продолжить устранять недостатки в уровне физической подготовленности.
- Совершенствование техники борьбы самбо: приёмов, защит, комбинаций.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

#### **Развивающие.**

• Продолжить формировать интерес к целенаправленной длительной спортивной подготовке.

#### **Воспитательные.**

- Продолжить воспитывать моральные и волевые качества.
- Продолжить профилактику асоциальных проявлений.

### **Планируемые результаты:**

#### **Метапредметные Обучающиеся:**

- продолжать предлагать помощь;
- продолжать формулировать собственное мнение и позицию;
- продолжать осуществлять взаимный контроль;
- продолжать находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

#### **Предметные Обучающиеся:**

- продолжают планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- продолжают оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- продолжают представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- продолжают применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- продолжают применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;
- владеть специальной терминологией;
- закрепят знания тактики, правила борьбы самбо;
- закрепят знания техники безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- продолжают взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу

#### **Личностные**

##### **Обучающиеся:**

- продолжают развивать волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.

• продолжают развивать нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие;

После освоения программы второго года обучения обучающиеся будут знать комплекс тактико-технических упражнений, уметь применять теоретические знания на практике, соблюдать технику безопасности. Обучающиеся физически более развиты.

Второй год обучения заканчивается переводной сдачей нормативов.

В процессе занятий средства, вводимые в тренировку, постепенно усложняются. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в спортивной борьбе. Увеличивается количество повторений упражнений за одно и то же время. Интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и общая выносливость. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений. На данном этапе в занятие включены виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств. На втором году обучения продолжается совершенствование технических действий, изученных на первом году обучения.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении.

На втором году обучения занятие носит более выраженный характер, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на этапах подготовительного и соревновательного периода.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в городских, российских и международных соревнованиях различного уровня.

#### Календарно-тематическое планирование 2-й год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1		
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	2	1	1		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Легкая атлетика.	2	1	1		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и самостраховке.	2	1	1		

<b>5.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>6.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для выведения из равновесия.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>7.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>8.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>9.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>10.</b>	Общая физическая подготовка. Соревновательная подготовка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>11.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска – «посадка».	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>12.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка, падение с упором на руки.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>13.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

14.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения с опорой на ноги. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	2	1	1		
15.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Падение с приземлением на ноги, на ягодицы.	2	1	1		
16.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Падение с приземлением на голову, туловище, живот.	2	1	1		
17.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	2	1	1		
18.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила.	2	1	1		
19.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок с захватом ног (ноги).	2	1	1		
20.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	2		2		
21.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	2	1	1		
22.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры теснений.	2	1	1		

<b>23.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>24.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – ловкость.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>25.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>26.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>27.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий. Комплекс упражнений № 3.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>28.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>29.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ ОРУ.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>30.</b>	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>31.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка, «бросок через спину».	<b>2</b>		<b>2</b>		

<b>32.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры блокирующих действий.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>33.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Игры касания.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>34.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Упражнения для подножек и подсечек	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>35.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Игры состязания.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>36.</b>	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>37.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития быстроты.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>38.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>39.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка.. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>40.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>41.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым	<b>2</b>		<b>2</b>		



	амортизатором, манекенами.					
<b>42.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>43.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>44.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>45.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>46.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>47.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>48.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	<b>2</b>		<b>2</b>		

<b>49.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>50.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере забеганием.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>51.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере переходом.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>52.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Броски: «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>53.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>54.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Упражнения для выведения из равновесия.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>55.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – ловкость и выносливость.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>56.</b>	Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>57.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

<b>58.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>59.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения бросков захватом ног.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>60.</b>	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для подножек и подсечек.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>61.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку с исключением руки.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>62.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.		<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>63.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросок подворотом захватом руки, наклоном с различными захватами. Борьба в стойке, партере.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>64.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>65.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Бросок (перевод) вращением.	<b>2</b>		<b>2</b>		

<b>66.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>67.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Перевод в партер рывком, нырком.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>68.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость. Сваливание скручиванием.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>69.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>70.</b>	Общая физическая подготовка. Соревновательная подготовка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>71.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>72.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – ловкость	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>73.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

<b>74.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Соревновательная подготовка.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>75.</b>	Участие в соревнованиях.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>76.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>77.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Знакомство с болевыми приемами - душающими.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>78.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>79.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>80.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Броски через спину.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>81.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>82.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для бросков через голову.	<b>2</b>		<b>2</b>		

<b>83.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>84.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>85.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – сила.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>86.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>87.</b>	Соревновательная подготовка. Просмотр.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>88.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>89.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>90.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>91.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>92.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Расслабляющие удары в болевые точки.	<b>2</b>		<b>2</b>		

<b>93.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>94.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>95.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Проход ног.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>96.</b>	Соревновательная подготовка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>97.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, выполнение броска с последующим удержанием.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>98.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. специальная физическая подготовка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>99.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>100.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактика ведения поединка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>101.</b>	Кубок Победы. Просмотр соревнований.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>102.</b>	Специальная физическая подготовка. Перевороты в партере, основные удержания, направленные на обездвиживание, лежащего на спине противника.	<b>2</b>		<b>2</b>		

<b>103.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные болевые приемы: рычаг локтя, когда противник лежит на боку, рычаг локтя стоящему на коленях (четвереньках) с захватом руки между ног (падая на спину и с кувырком).	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>104.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Основные болевые приемы: рычаг колена, ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги с упором в подколенный сгиб, узел поперек, рычаг при помощи ноги сверху.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>105.</b>	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка. Приемы самозащиты при нападении невооруженного соперника, использование которых возможно только в условиях реального столкновения в жизни.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>106.</b>	Соревновательная подготовка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>107.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>108.</b>	Контрольное занятие	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>55</b>	<b>161</b>		

### **Содержание программы**

#### **1. Вводное занятие . Техника безопасности.**

##### **Теория.**

Техника безопасности на занятии, соревнованиях. Планирование. Личная гигиена, избежание травм на занятиях и соревнованиях.

##### **Практика.**



Опрос. Беседа.

## **2. Теоретическая подготовка**

### **Теория.**

#### **Темы для обсуждения.**

**ТЕМА 1.** Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

**ТЕМА 2.** Зарождение и развитие борьбы самбо.

**ТЕМА 3.** Борьба самбо в Российской Федерации.

**ТЕМА 4.** Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.

**ТЕМА 5.** Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

**ТЕМА 6.** Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

**ТЕМА 7.** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

**ТЕМА 8.** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

**ТЕМА 9.** Основы техники и тактики борьбы.

**ТЕМА 10.** Моральная и психологическая подготовка борца.

**ТЕМА 11.** Физическая подготовка борца.

**ТЕМА 12.** Правила соревнований по борьбе самбо. Планирование, организация и проведение соревнований.

**ТЕМА 13.** Единая всероссийская спортивная классификация

**ТЕМА 14.** Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.

**Практика.** Самостоятельная работа по поиску информации об истории возникновения самбо. Правила борьбы. Великие мастера. Спортсмены нашего времени.

## **3. Подвижные игры.**

**Теория.** Правила техники безопасности. Правила ведения игры.

### ***Специализированные игровые комплексы***

**Игры с касаниями.** Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

**Игры с атакующими захватами.** Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

**Игры с тиснениями.** Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). *"Третья точка"*. Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). *"Переверни цаплю"*. Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). *"Оторви от пола"*. Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). *"Береги спину"*. Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская

захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

*Бой петушков.* Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

*Бой уток.* Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

*Переталкивание.* Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

*Перетягивание с вожжами.* Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

*Перетягивание с вожжами в партере.* То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

*Борьба за отрезок каната.* Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

*Борьба за набивной мяч.* Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

*Запятнай.* Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

*Борьба на одной ноге.* Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

*Борьба за захват ноги.* Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория.**

Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

##### **Практика.**

*Строевые и порядковые упражнения:* Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку. **Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке;

ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### ***Упражнения с предметами:***

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

## **5. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером) **Практика.**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

## **6. Техническая подготовка.**

### **Теория:**

Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка) **Практика:**

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

- Положение самбиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) - Усилия противника: напор, тяга.

- Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

- Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых.

- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

- Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

### **Практика.**

#### **Упражнения для освоения группировки**

При группировке колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, руки захватывают снаружи голени ног. Различают группировку в положении лёжа, сидя и в приседе.

- Перекаты. Перекат назад. Перекаты с боку на бок.
- Кувырки. Кувырки назад. Кувырок вперёд через плечо.
- Кувырок с прыжка.

#### **Упражнения для освоения падений вперёд с опорой на руки**

Освоение падений с опорой на руки следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после выполнения падения.

Приняв положение в упоре лёжа, выполнить сгибание и разгибание рук.

- Падение вперёд из основной стойки.
- Падение вперёд при захвате ног сзади.

- Падение вперёд с отягощением.
- Падение вперёд перекатом на груди.
- Падение вперёд с прыжка перекатом на груди.
- Падение вперёд перекатом на животе.

#### **Упражнения для освоения падений в сторону и назад с опорой на руки.**

- Падение в сторону при захвате ног спереди.
- Падение в сторону с опорой на руки.
- Падение назад прогнувшись.

#### **Упражнения для освоения падений на спину**

Освоение падений на спину следует начинать с изучением конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на спине поджать ноги, прижать колени и подбородок к груди, руки расположить ладонями вниз под углом 45-50\* по отношению к туловищу.

Падение на спину выполняется из различных исходных положений: из основной стойки, приседа, из седа, согнув ноги.

#### **Упражнение для освоения падений на бок**

Освоение падений на бок следует начинать с изучения конечного положения, в которое приходит занимающийся после броска.

В положении лёжа на правом боку прижать колено соответствующей ноги и подбородок к груди, левую ногу поставить перед голенью правой ноги на стопу. Правую руку расположить ладонью вниз около колена соответствующей ноги, левую поднять вверх.

- Падение на бок, стоя спиной к партнёру.
- Падение на бок, стоя лицом к партнёру.
- Падение на бок кувырком вперёд через руку партнёра.
- Падение на бок кувырком вперёд через препятствие.
- Падение на бок вращением.

#### **Страховка**

Страховка с поддержкой партнёра.

- При падении кувырком вперёд через руку партнёра.
- При падении через партнёра, усложнённое толчком.
- При падении через партнёра со скручиванием, усложнённое толчком.
- При падении после броска через спину партнёра.
- При падении после захватов за ноги.
- При переходе из стойки на мост. □ и др.

#### **Броски**

1. Задняя подножка
2. Бросок с захватом двух ног
3. Боковая подножка
4. Задняя подножка с захватом ноги снаружи
5. Передняя подножка с колена
6. Задняя подножка с колена
7. Боковая подсечка
8. Боковая подсечка при движении партнёра вперёд
9. Боковая подсечка при движении партнёра назад



10. Боковая подсечка при движении партнёра в сторону
11. Боковая подсечка в момент вставания с коленей
12. Боковая подсечка в момент скрещивания ног
13. Передняя подсечка с захватом ноги
14. Передняя подсечка с падением
15. Зацеп изнутри
16. Зацеп стопой сзади
17. Мельница
18. Отхват
19. Бросок через спину с захватом руки под мышку
20. Бросок через голову
21. Бросок через голову с упором стопы
22. Бросок через бедро
23. Передняя подножка
24. Бросок через спину с захватом руки через плечо
25. Бросок через спину с захватом накрест
26. Подсад голенью
27. «Ножницы»
28. Обвив
29. Подхват
30. Подбив голенью
31. Переворот
32. Бросок с захватом за пятку
33. Задняя подсечка
34. Бросок обратным захватом двух ног
35. Бросок захватом пяток
36. Бросок захватом за пятку изнутри

**Самооборона:** Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

#### **7.       Тактическая подготовка**

**Однонаправленные комбинации:** подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу с наружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

**Разнонаправленные комбинации:** бросок через спину- бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

**Тактика ведения поединка:** эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

**Тактика участия в соревнованиях:** цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

## **8. Круговая тренировка.**

### **• Развитие специальной выносливости самбистов. Комплекс упражнений №1**

Станция 1. Выведение партнера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувыркком. Станция 6. Забегания на мосту.

### **• Развитие силовых способностей самбистов. Комплекс упражнений № 2 Станция 1.**

Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

**Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.**

**Комплекс упражнение № 3.**

## **9. Соревновательная подготовка.**

### **Теория.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

### **Практика**

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

## **10. Инструкторская и судейская практика**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе (внутри группы).

## **11. Контрольное занятие**

**Теория.** Правила сдачи нормативов.

**Практика.** Сдача контрольных нормативов по ОФП, технической подготовке.

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 8-1  
от 06.06.2022г.

Утверждена  
приказом № 393-1 от 06.06.2022г.  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**САМБО 1**

**Возраст обучающихся: 9 – 16 лет**  
**3 год обучения**  
**Группа № 3**

**Разработчик: Курбачева Жанна Анатольевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2022

## **Третий год обучения**

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- Продолжить укреплять здоровье и закаливание.
- Продолжить совершенствовать технику борьбы самбо: приёмов, защит, комбинаций.
- Продолжить Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
- Продолжить накапливать соревновательный опыт.

#### **Развивающие**

- Продолжить развитие специальных физических качеств.
- Продолжить достигать спортивных результатов (выполнение нормативов)

#### **Воспитательные**

- Продолжить воспитывать моральные и волевые качества.

#### **Планируемые результаты:**

##### **Метапредметные Обучающиеся:**

- Продолжат осуществлять взаимный контроль;
- Продолжат находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

##### **Предметные Обучающиеся:**

• продолжат планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• продолжат оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

• продолжат представлять борьбу самбо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• продолжат применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;

• продолжат применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях;

• закрепят знания по специальной терминологии;

• закрепят знания по тактике, правил борьбы самбо;

• закрепят знания по технике безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке); □ продолжат взаимодействовать внутри коллектива.

##### **Личностные**

##### **Обучающиеся:**

• продолжат развивать волевые качества средствами самбо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.

• продолжат развивать нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие;

После освоения программы третьего года обучения обучающиеся будут знать полный комплекс общеподготовительных упражнений, комплекс специальных упражнений, комплекс тактико-технических упражнений. Научатся основам ведения борьбы. На практике применяют теоретические знания, соблюдают технику безопасности, правильно взаимодействуют с

товарищами и соперниками на соревнованиях, самостоятельно делают зарядку. Обучающиеся смогут сформировать потребности в саморазвитии и самосовершенствовании. Третий год обучения заканчивается зачетом в учебно-тренировочную группу Спортивного Клуба Армии, г. Санкт-Петербурга.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в городских и международных, а также разрядных соревнованиях и показательных выступлениях на школьных мероприятиях и презентациях объединения.

Начиная с 3-го года обучения процесс подготовки юных борцов, приобретает формы и содержание, отличающиеся от первых двух лет занятий. С третьего года обучения значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий, обучающиеся знакомятся с основами спортивного образа жизни. Увеличивается количество повторений при выполнении упражнений во время занятий, возрастает интенсивность специальных физических и тактико-технических упражнений, развиваются скоростные и скоростно-силовые качества обучающихся (интервальный бег и бег на короткие дистанции, упражнения с отягощениями, прыжки, многоскоки, спортивные игры). В связи с этим акцент делается на восстановительные мероприятия (рационально построенный режим дня, сбалансированное питание, создание соответствующих психологических условий подготовки и т.п.).

На 3-ем году обучения занятие носит более выраженный характер тренировки, поскольку борцы этого возраста участвуют в цикле соревнований, подготовка к которым требует различной направленности средств, применяемых на этапах подготовительного и соревновательного периода.

### Календарно-тематическое планирование 3-й год обучения

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Дата	
		всего	теория	практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика.	3	1	2		
2.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Легкая атлетика.	3	1	2		
3.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и само страховке.	2	1	1		
4.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения., уклоны, падения.	3	1	2		

<b>5.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>6.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>7.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>8.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>9.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация группы. Подача команд.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>10.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Соревновательная подготовка.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>11.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. противника. Изучение броска – «посадка».	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>12.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>13.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 1	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>14.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>15.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «посадка»	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

<b>16.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>17.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 2.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>18.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>19.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через плечо с колен.	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>20.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств - сила.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>21.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>22.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>23.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с тиснениями.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>24.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>25.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		

26.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика.	3		3		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка. Комплекс упражнений № 3.	2	1	1		
28.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	3	1	2		
29.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ ОРУ.	3	1	2		
30	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	2	1	1		
31.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.	3	1	2		
32.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	3		3		
33.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	2		2		
34.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «подножка назад седом (подсадка)	3	1	2		
35.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	3	1	2		
36.	Соревновательная подготовка. Просмотр соревнований.	3	1	2		
37.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития выносливости.	2		2		



<b>38.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>39.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>40.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>41.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения с набивными мячами, резиновым амортизатором, манекенами.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>42.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>43.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>44.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>45.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участия в соревнованиях	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>46.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>47.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		

<b>48.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>49.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>50.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>51.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>52.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>53.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>54.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>55.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>56.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Спортивные игры.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>57.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

<b>58.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры, используемые для развития ловкости и силы.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>59.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>60.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>61.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Борьба в стойке.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>62.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>63.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удушающий захват ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>64.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>65.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>66.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

<b>67.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>68.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>69.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>70.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>71.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>72.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>73.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>74.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление приемов борьбы лежа. Соревновательная подготовка.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>75.</b>	Участие в соревнованиях.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>76.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие «борцовской» выносливости.	<b>3</b>		<b>3</b>		

77.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие.	3		3		
78.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	2		2		
79.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	3		3		
80.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	3		3		
81.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	2	1	1		
82.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	3		3		
83.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Гимнастика. Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости.	3		3		
84.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2	1	1		
85.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – сила.	3		3		
86.	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	2		2		
87.	Соревновательная подготовка. Просмотр.	3	1	2		

<b>88.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Анализ просмотренных соревнований.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>89.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>90.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа.	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>91.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>92.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>93.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>94.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>95.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка борьбы в партере. Проход ног.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>96.</b>	Соревновательная подготовка.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>97.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>98.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка.	<b>3</b>		<b>3</b>		

<b>99.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>100.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>101.</b>	Кубок Победы. Просмотр соревнований.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>102.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>103.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>104.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>105.</b>	Соревновательная подготовка.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>106.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>107.</b>	Общая физическая подготовка. Акробатика. Развитие общих физических качеств.	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>108.</b>	Контрольное занятие	<b>3</b>		<b>3</b>		
<b>Итого</b>		<b>288</b>	<b>66</b>	<b>222</b>		

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

#### **Теория.**

Техника безопасности на занятии, соревновании, на транспорте. Личная гигиена, избежание травм на занятиях и соревнованиях.

#### **Практика.**

Беседа

### **2. Теоретическая подготовка.**

## **Теория.**

**ТЕМА 1.** Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

**ТЕМА 2.** Развитие борьбы самбо.

**ТЕМА 3.** Борьба самбо в Российской Федерации.

**ТЕМА 4.** Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.

**ТЕМА 5.** Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

**ТЕМА 6.** Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

**ТЕМА 7.** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

**ТЕМА 8.** Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

**ТЕМА 9.** Основы техники и тактики борьбы.

**ТЕМА 10.** Моральная и психологическая подготовка борца.

**ТЕМА 11.** Физическая подготовка борца.

**ТЕМА 12.** Правила соревнований по борьбе самбо. Планирование, организация и проведение соревнований.

**ТЕМА 13.** Единая всероссийская спортивная классификация

**ТЕМА 14.** Оборудование и инвентарь для занятий борьбой. **Практика.** Беседа.

## **3. Подвижные игры.**

**Теория.** Правила техники безопасности. Правила ведения игры. **Практика.**

### ***Специализированные игровые комплексы***

**Игры с касаниями.** Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

**Игры с атакующими захватами.** Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не засчитываются. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

**Игры с тиснениями.** Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.



Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

**Игры с элементарными техническими действиями.** Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). *"Третья точка"*. Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2). *"Переверни цаплю"*. Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

3). *"Оторви от пола"*. Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4). *"Береги спину"*. Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

*Бой петушков.* Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

*Бой уток.* Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

*Переталкивание.* Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

*Перетягивание с вожжами.* Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

*Перетягивание с вожжами в партере.* То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

*Борьба за отрезок каната.* Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

*Борьба за набивной мяч.* Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

*Запятнай.* Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

*Борьба на одной ноге.* Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

*Борьба за захват ноги.* Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатических и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

#### **4. Общая физическая подготовка.**

##### **Теория.**

Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца.

##### **Практика.**

*Строевые и порядковые упражнения:* Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

*Бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь

пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки:** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

#### **Упражнения без предметов:**

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных Суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) *упражнения для рук, туловища и ног* - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) *упражнения для формирования правильной осанки* - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед -приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание

расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) *дыхательные упражнения* - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др. **Упражнения с предметами:**

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

*Подвижные игры и эстафеты:* с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

*Спортивные игры:* баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры. **5. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические

упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером) **Практика.**

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту:** вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения:** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с партнером:** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре

лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

## **6. Техническая подготовка.**

### **Теория:**

Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка).

### **Практика:**

- Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

- Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

- Положение самбоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) - Усилия противника: напор, тяга.

- Усилия самбиста, проводящего бросок: влево-вперед, вправо-вперёд, влево-назад, прямо, вправо-назад.

- Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

- Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

- Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

На данном этапе обучения продолжается совершенствование страховок при падении и выведение из равновесия.

Вводится новая группа приёмов борьбы в партере – болевые приёмы, удержания, переворачивания.

Вводятся базовые понятия – защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующее действие соперника. Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке от передней подсечки, броска через бедро подбивом, зацепа изнутри и отхвата. **Болевые приёмы**

1. Перегибание локтя через бедро
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами
3. Способы разъединения рук
4. Перегибание локтя сверху при помощи плеча
5. Рычаг локтя из стойки
6. Ущемление ахиллова сухожилия
7. Узел ноги ногой
8. Узел поперёк

9. Узел руками
10. Рычаг локтя через предплечье
11. Рычаг колена
12. Ущемление икроножной мышцы **Удержания**
1. Удержания сбоку
2. Удержание со стороны головы
3. Удержание верхом
4. Удержание верхом с зацепом ног
5. Удержание со стороны плеча
6. Удержание со стороны плеча с захватом шеи
7. Удержание поперёк
8. Обратное удержание сбоку
9. Удержание со стороны ног
10. Удержание со стороны головы без захвата рук

### **Переворачивания**

1. Переворачивание захватом рук
2. Переворачивание захватом рукава и шеи
3. Переворачивание косым захватом
4. Переворачивание захватом руки и ноги
5. Переворачивание рычагом
6. Переворачивание захватом руки на ключ
7. Переворачивание захватом руки и ноги
8. Переворачивание захватом руки и дальней ноги сверху
9. Переворачивание обратным захватом за бедро
10. Переворачивание захватом шеи и туловища

**Самооборона:** Защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### **7. Тактическая подготовка**

**Однонаправленные комбинации:** подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу с наружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

**Разнонаправленные комбинации:** бросок через спину- бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

**Тактика ведения поединка:** эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

**Тактика участия в соревнованиях:** цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### **8. Круговая тренировка.**

• **Развитие специальной выносливости самбистов. Комплекс упражнений №1**

Станция 1. Выведение партнера из равновесия вперед.

Станция 2. Передвижение в двухметровой зоне татами.

Станция 3. Падения на бок, на спину через партнера.

Станция 4. Выведение партнера из равновесия назад.

Станция 5. Падения на живот, кувырком. Станция 6. Забегания на мосту.

• **Развитие силовых способностей самбистов. Комплекс упражнений № 2** Станция 1.

Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднятие рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

• **Работа с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, манекенами.**

**9. Соревновательная подготовка.**

**Теория.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок. **Практика**

Участие в соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

**10. Инструкторская и судейская практика**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе (внутри группы).

**11. Итоговое занятие**

**Теория.** Правила сдачи нормативов.

**Практика.** Сдача итоговых нормативов по ОФП, технической и тактической подготовке. Подведение итогов соревновательного года.

**Оценочные и методические материалы**

**Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:**

- Начальный контроль (сентябрь)
- Текущий контроль (в течение всего учебного года)
- Промежуточный контроль, декабрь, май (по изученным темам) – открытые занятия.

**Формы контроля**

- педагогические наблюдения и анализ;
- анкетирование;



- зачет;
- наблюдение за выполнением заданий на занятии;
- выполнение разрядов по борьбе самбо;
- антропометрическое и психологическое тестирование;
- рейтинг участия воспитанников в мероприятиях объединения, ОДОД;
- участие в соревнованиях различного уровня.

***Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы***

- соревнования внутри групп по физической и технико-тактической подготовке; □ соревнования различного уровня (районные, городские, межрегиональные и т.д.)
- зачет.

**Литература**

1. Антонов В.В.. «Самбо» Санкт-Петербург, 2018 г.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борца., Издательство «Олимпийская литература», Украина, 2004
3. Брайент Дж. Кретти Психология в современном спорте., Издательство «Физкультура и спорт», 1998 г.
4. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. Военное издательство Министерства обороны России, Москва, 1999 г.
5. Зацюрский В.М..Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. Издательство «Спорт без границ», 2009 г.
6. Иванов-Катанский С. «Искусство ближнего боя», 1,2 книга, Москва ГТП МКЦ ТОО «Корум», 1994 г.
7. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей.. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004
8. Лукашёв М.Н. И были схватки боевые...», Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1990 г.
9. Манолаки В.Г. Методика подготовки самбисток различной квалификации., Издательство Санкт-Петербургского университета, 1993 г.
10. Рудман Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов.. ОАО Издательство «Детская литература», Москва, 2007г.
11. Фёдоров Ю.Г. Школа мастерства борьбы самбо в России., Санкт-Петербург, 2004 г.
12. Харлампиев А. Борьба самбо. Издательство «Физкультура и спорт», Москва 2014 г.
13. Щепилов А.А., Климин В.П., Выносливость борцов. Издательство «Физкультура и спорт», 1999 г.
14. Эйгинаст П.А. Самбо. Первые шаги. Настольная книга для начинающих., Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1999 г.
15. Методические пособия, анкеты, раздаточный материал.
16. Наглядные учебные пособия (стенды).

**Видеоматериалы:**

- Техника борьбы в стойке. А. Яцкевич. Студия «Каллиста», 2002 г.

1. Техника борьбы лёжа. А. Яцкевич. Тудия «Каллиста», 2002 г.
2. Борьба лёжа. Семинар заслуженного тренера России Владимира Ельчинова. Италия, 1997г., Студия «Каллиста», 2002 г.
3. «Ne-waza. Nage-waza». Техника. Методика. Правила. Соревнования. Студия «Каллиста», 2002 г.
4. Чемпионат Европы, Лиссабон, Португалия. 2008 г.
5. Видеозаписи соревновательных и учебных схваток воспитанников секции борьбы самбо (личный архив Курбачевой Ж.А.)

**Демонстрационный материал:**

1. Плакаты, фотографии, схемы.
2. E-mail: sambospb@mail.ru
3. [sambo.ru](http://sambo.ru)

**Приложение 1**

**Критерии освоения технических и тактических действий.**

Уровень освоения.	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
не зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
зачет	Не выполнил; назвал и выполнил с ошибками
зачет	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
зачет	Назвал и выполнил без ошибок

**Зачетная ведомость**

**сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки группа I –го года обучения**

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Выполнение элементов страховки, само страховки	
		Выполнение броска «Задняя подножка»	
		Выполнение броска «Передняя подножка»	
		Броски манекена	

**Зачетная ведомость**  
сдачи нормативов общей физической и специальной физической  
подготовки группа II- го года обучения

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро	
		Бросок через плечо с колен	
		Бросок посадка	
		Броски манекена	

**Зачетная ведомость**  
сдачи нормативов общей физической и специальной физической  
подготовки группа III- го года обучения

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Результат
1.	Быстрота	Ускорение 16 м из упора лежа	
2.	Координация	Челночный бег 4х8м	
		Акробатика	
3.	Скоростно-силовые качества	Приседание на одной ноге «Пистолетик», 30с	
		Прыжок в длину с места	
		Подтягивание на перекладине за 30 с	
		Подъем туловища, лежа на спине за 30 с	
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	
		Прыжки на платформу с отягощением (10 раз)	
4.	Техническое мастерство	Бросок через бедро	
		Бросок через голову	
		Бросок посадка	
		Броски манекена	

**Контроль развития физических качеств самбистов**  
(зачетные требования) I год обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст самбистов	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,6	5,4
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	20
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	20	20
Спортивная борьба	Быстрота	10 бросков манекена через спину на время (60 с)	15	12
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5	6
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7

**Контроль развития физических качеств самбистов  
(зачетные требования) II год обучения**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12-13 лет		
			До 50кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13
		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6

Гимнастика	Сила	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (колво раз)	6	5	2
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	20	18	14
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
Спортивная борьба	Сила	Приседание с партнером на плечах, равным по весу. (кол-во раз)	6	8	4
		Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	3	7	2
	Быстрота	10 бросков манекена через спину ( 40 с)	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

**Контроль развития физических качеств самбистов  
(зачетные требования) III год обучения**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	12 лет		
			До 50кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (колво раз)	6	5	2

Гимнастика	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	20	18	14
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0	
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

## Приложение 2

### Методика обучения приёмам

Наиболее распространённой формой практических занятий в секции самбо является проведение учебно-тренировочных занятий, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приёмов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий – не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приёмов, комбинаций, технических действий, повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности квалификационных турниров для начинающих самбистов.

В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих – тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приёма и упражнения и их значение для каждого занимающегося. Занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, на долго запоминающееся представление о приёме. Приём следует показывать так, чтобы занимающиеся видели основные движения.

### **Примерная схема изучения приёмов**

1. Назвать приём.
2. Обосновать приём, рассказать о его значении в комплексе приёмов.
3. Показать приём в темпе – наглядно, чётко, образцово.
4. Показать приём в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
5. Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приёма.
6. Обратит внимание на наиболее распространённые ошибки при выполнении приёма.
7. Составить пары и приступить к изучению приёма.
8. Изучение приёма следует начать с его выполнения без сопротивления партнёра и без передвижения по ковру.
9. Выполнять движение по ковру с сопротивлением партнёра.

### **Приложение 3**

#### **Специально-подготовительные упражнения**

#### **Организационно-методические указания к изучению приёмов самостраховки и страховки**

При выполнении приёмов самостраховки необходимо обращать особое внимание на развитие навыка падать, сохранять равновесие после проведения бросков, умение напрягать мышцы конечностей при проведении партнёром болевого приёма и мгновенно сигнализировать в случае сильной боли.

Перед выполнением приёмов самостраховки и страховки необходимо за счёт специальных упражнений повышать эластичность мышц и связок тех суставов, на которые приходится большая нагрузка при падениях.

Изучение приёмов самостраховки и страховки следует начинать с выполнения простых и лёгких упражнений, от занятия к занятию усложняя как сами упражнения, так и условия их выполнения.

Для доведения навыка падения до автоматизма необходимо многократно повторять упражнение, следить за правильным положением конечностей, головы и туловища в момент приземления, не допускать падения на партнёра, на вставленную руку и т.д.

Специально-подготовительные упражнения для освоения приёмов самостраховки и страховки составляют содержание практического курса по борьбе самбо и используются в учебно-тренировочном процессе, начиная с ранних этапов обучения. Эти упражнения помогают занимающимся успешно овладеть приёмами самостраховки и страховки, избежать травм при изучении приёмов самбо. Ни направлены на формирование навыков безопасных падений, на умение группироваться в момент приземления, ориентироваться в пространстве.

#### **Последовательность обучения**

Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- обучение приёмам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнёр после броска;

- после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки.

Умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединённых в группы, сходные по технике движений.

Перекаты – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Выполняются как в группировке, так и прогнувшись.

Кувырки – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Различаются по способу исполнения и направлению движения.

### **Контроль приёмов и наказания**

Приёмы атакующего борца, проведение которых не дало ему чистой победы, оцениваются баллами. Качество броска зависит от того: - в каком исходном положении находился атакующий борец до броска;

- без падения или с падением проводил бросок;
- в каком исходном положении находился атакуемый борец до броска;
- на какую часть тела упал он в результате броска противника;

#### **Четыре балла присуждаются:**

- За бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором противник упал на спину;
- За бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на бок; □ За удержание в течение 20 с.

#### **Два балла присуждаются:**

- За бросок с падением из положения борьбы стоя при котором противник упал на бок;
- За бросок без падения из положения борьбы стоя, при котором противник упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо; □ За бросок без падения, при котором противник, находившийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину;
- За неоконченное удержание, длившееся более 10 с; □ За второе предупреждение, объявлено противнику.

#### **Один балл присуждается:**

- За бросок с падением из положения борьбы стоя, при котором упал на грудь, живот, ягодицы, поясницу или плечо;
- За бросок с падением, при котором противник, находившийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на спину;
- За бросок без падения, при котором противник, находившийся до броска в положении на коленях или на руках, упал на бок;
- За первое предупреждение, объявленное противнику.

#### **В борьбе самбо запрещается:**

- Бросать противника на голову, бросать с захватом на болевой приём (узел, рычаг), бросать противника, падая на него всем телом.
- Делать удушающие захваты, а также зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию.
- Наносить удары, царапаться, кусаться.
- Делать какие-либо болевые приёмы на позвоночник, скручивать шею, руками и ногами сжимать голову противника или придавливать её к коврику.
- Упирается ногами, руками или головой в лицо противника.
- Надавливать локтем или коленом сверху на любую часть тела противника.
- Захватывать пальцы противника на руках или ногах.
- Загибать руки за спину, делать болевые на кисть.



- Выкручивать ногу противника за пятку и делать узлы на стопу.
- Делать рычаг колена, перегибая ногу не в плоскости её естественного сгиба.
- Проводить болевые приёмы в борьбе стоя.
- Проводить болевые приёмы рывком.
- Захватывать трусы и рукава куртки изнутри. □ Держаться за покрывало ковра.

Нарушениями правил, за которые борцу может быть сделано замечание, предупреждение или за которое он может быть снят с одной схватки или с соревнований, считаются:

- опоздание на ковёр;
- применение запрещённого приёма;
- грубое ведение борьбы;
- нарушение морально-этических норм и дисциплины;
- разговоры на ковре;
- уклонение от борьбы;
- подсказки, сопровождаемые неэтичным поведением представителя, тренера или других участников его команды, находящихся вблизи ковра.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Игровой способ изучения приёмов самозащиты «Боевые слоны»

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки спортсменов. Дальнейшее совершенствование системы подготовки может происходить как по пути увеличения объёма интенсивности нагрузки, так и по пути оптимизации самой методики, в частности, путём уточнения известных и поиска новых способов тренировки. При утомлении, нарушении устойчивости внимания. Вызванных высоким темпом или однообразным характером тренировок. Введение подвижных игр в занятие вновь повышает внимание и способствует повышению работоспособности занимающихся.

Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

#### Игры, используемые для развития гибкости

- ✓ «Быстрее под мостик»
- ✓ «Метание набивного мяча»
- ✓ «Мост-перекидка»
- ✓ «Самые гибкие»

#### Игры, используемые для развития быстроты

- ✓ «Противостояние» ✓ «Борьба за захват»
- ✓ «Опреди в захвате»
- ✓ «Освободись от захвата...»
- ✓ «Захвати ногу»

- ✓ «Наступи на ногу»
- ✓ «Броски в колоннах»
- ✓ «Рывок – бросок»
- ✓ «Захвати пояс»
- ✓ «Увернись от мяча»

#### **Игры, используемые при совершенстве выносливости**

- ✓ «Эстафета с бросками»
- ✓ «Переноска партнёра»
- ✓ «Броски по кругу»
- ✓ «Подъём в гору»
- ✓ «Силовая эстафета»
- ✓ «Бросок за броском»
- ✓ «Броски на время»
- ✓ «Завладей манекеном»

#### **Игры, используемые для развития ловкости**

- ✓ «Борьба на поясах»
- ✓ «Хапсагай»
- ✓ «Пять против десяти»
- ✓ «Чистый бросок»
- ✓ «Завладей поясами»
- ✓ «Пятнашки единоборцев»
- ✓ «Увернись от захвата»
- ✓ «Бой пингвинов»
- ✓ «Столкни с черты»
- ✓ «Гладиаторы»
- ✓ «Не выходи за ковёр»

#### **Игры, используемые для развития силы ✓ «Атлеты»**

- ✓ «Борьба ногами»
- ✓ «Борьба пальцами»
- ✓ «Перетягивание пояса»
- ✓ «Боевые слоны»
- ✓ «Медвежата»
- ✓ «Пятнашки с обхватом»

#### **Игры, используемые для совершенствования технико-тактической деятельности**

- ✓ «До первого броска»
- ✓ «Догони борца»
- ✓ «Коронный приём»
- ✓ «Отличный бросок»
- ✓ «Заключительный бросок» ✓ «Аисты»
- ✓ «Бросок через бедро»

- ✓ «Маятник»
- ✓ «Максимум подворотов»
- ✓ «Встречный приём»
- ✓ «Выпрями соперника»
- ✓ «Согни противника»
- ✓ «Пятнашки парами» ✓ «Удачная подсечка»
- ✓ «Борьба в партере»