

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО САМБО**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 22.01.25г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУДО

СШ по самбо

г. Смоленск

В.Н. Кузнецова



**Дополнительная общеразвивающая  
программа в области физической  
культуры и спорта  
для спортивно-оздоровительных групп  
по самбо**

Срок реализации: 1 год

г. Смоленск 2025г.

Автор программы: Сенченкова Н.Н -методист-инструктор.

Рецензент: Кузнецова Евгения Николаевна-директор школы.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеразвивающей программе по самбо в МБУДО СШ по самбо г. Смоленск. Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводит планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	2.1.
Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы	9
2.2. Организация образовательной деятельности и режим работы	тренировочной 10
3. Содержание программы	
3.1. Теоретическая подготовка	16
3.2. Практическая подготовка	18
4. Методическая часть 4.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса	39
4.2. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по самбо	42
5. Система контроля и зачётные требования	44
5.1. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов	45
6. Медико-педагогический контроль	47
7. Воспитательная работа и психологическая подготовка	49
8. Информационное обеспечение	50

## 1. Пояснительная записка

Самбо - САМозащита Без Оружия- уникальное отечественное единоборство, популярное во всем мире, интернациональный вид спорта.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Официальное признание этот вид спорта получил в 1938 году. В 1966 году борьба самбо была призвана международным видом спорта.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

Самбо — это наука обороны, а не нападения, не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей, формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Коллегия Госкомспорта России в письме «О состоянии и мерах по развитию самбо в Российской Федерации» №3/3 от 23 апреля 2003 года признала самбо национальным и приоритетным видом спорта в России. Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ самбо, овладения двигательной культурой самбо и навыками противоборства с противниками, включая

подготовку к соревнованиям и достижения высоких спортивных результатов. Решение воспитательных задач развитие нравственных волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи призваны контролировать развитие форм функций организма спортсмена, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Спортивная подготовка самбистов - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки занимающихся всех возрастных групп.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении самбо МБУДО СШ по самбо г. Смоленска в группах спортивно-оздоровительного этапа.

#### **Нормативная и правовая база для составления данной программы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

7. Программа составлена на основе программы Самбо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва- М.: Советский спорт, 2003; «Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва», утвержденной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 году – авторы: С.В.Ерегин, И.Д.Свищев, С.И. Соловейчик и др. Программа предназначена для детей с 6 лет и взрослых. Срок реализации программы - 1 год.

Программа организует работу с занимающимися спортивно-оздоровительных групп в течение календарного года. Тренировочные занятия в МБУДО СШ по самбо проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели непосредственно в условиях спортивной школы. **Отличительная особенность** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии занимающихся, начиная с 6-7 летнего возраста. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

**Цель программы** — обеспечение отбора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у занимающихся, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий самбо.

**Основные задачи** спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей и взрослых во внеурочное, свободное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

**Актуальность и новизна программы:**

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям занимающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого учащегося.

Тренировочные занятия, с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей юных самбистов, его самоопределение. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Занимающимся в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях должна быть четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением занимающимся определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности занимающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у занимающихся, необходимую для развития ребенка в данном возрасте;
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.

подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем. Чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, юные самбисты способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на

голове в упор присев, выполнять поворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику единоборств.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей и взрослых. Групповые занятия всегда развивают в юных самбистах способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Применение игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала борьбы и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Преимущественное двигательное качество борца — ловкость. Занятия единоборствами к занимающемуся предъявляют высокие «ловкостные» требования — умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкость, координацию, гибкость и другие двигательные качества тренер подготавливает занимающихся для дальнейших занятий самбо.

Именно в этом заключается её актуальность и практическая зависимость в реализации.



Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней предложен принцип целевого обучения.

#### **Основополагающие принципы программы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- а) **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- б) **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

## **2. Нормативная часть**

### **2.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 6 лет и взрослые, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься самбо, не достигшие возраста для зачисления в группу начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта самбо.

## 2.2 Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

### Годовой учебный план

Содержание занятий	Количество часов
	Количество учебных недель
Общее количество часов в год из них:	312
Теоретическая подготовка	13
Практическая подготовка	299
- Общая подготовка	180
- Техническая подготовка	115

### Организационно-методические указания

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на: - укрепление здоровья занимающихся;

- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;

- стабильность состава занимающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Особое внимание в тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годичного цикла подготовки занимающиеся выполняют нормативы по ОФП.

В программу внесены:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.
- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки ;
- Средства подготовки юных борцов (обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
- Средства подготовки из других видов спорта;
- Средства воспитания личности;

- Правила и нормы ТБ;
- Теоретические сведения;
- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

**Основными формами** тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ. Тренировочные занятия должны быть согласованы; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости занимающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, необходимо использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий занимающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности юного борца: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

#### **Методы физической подготовки:**

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений),
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, «Веселые старты»),
- повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости),
- равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге),
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

#### **Методы обучения базисной технике самбо:**

- целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде), - расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

#### **Методы воспитания:**

- убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо. Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

#### Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	312	10-30

Учебный план рассчитан на 52 недели. Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов при трёх разовых тренировочных занятиях в неделю.

Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) – до 6 часов.

Общий минимальный объём учебной нагрузки составляет 312 часов.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

**Ожидаемые результаты:**

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

**знать :**

1. основные понятия борьбы самбо,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития самбо,
4. правила соревнований в избранном виде спорта

**уметь:**

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

#### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности занимающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки ( при достижении возраста зачисления в группы начальной подготовки), либо пройти обучение повторно.

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбистов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста юных борцов и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять самбистам отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

#### План теоретической подготовки

№	Тема	1 год
		4
2	Зарождение и развитие борьбы самбо	3



3	Врачебный контроль и самоконтроль	
4	Понятие спортивной тренировки	
5	Терминология, применяемая в борьбе самбо	3
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	3
	Всего часов	13

**Тема 1: *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

***Основы здорового образа жизни***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

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

Выдающиеся самбисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих первенств мира, Европы.

**Тема 3. *Врачебный контроль и самоконтроль***

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 4. *Понятие спортивной тренировки***

Мышечная деятельность, как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой самбистов.

#### Тема 5. *Терминология, применяемая в самбо*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

#### Тема 6. *Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь*

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма самбиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

### **3.2 Практическая подготовка**

Программа спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных самбистов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов и средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

Организация тренировочного процесса по самбо и его содержание на спортивно-оздоровительном этапе принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает

задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в самбо, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям самбо. При разработке программы подготовки для групп спортивно-оздоровительной направленности тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН спортивно-оздоровительной группы на 1 год обучения

№ п/п		СО	Теоретическая	Практическая
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	
	1.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	4	4	
	2.Зарождение и развитие борьбы самбо	2	3	
	3.Терминология, применяемая в борьбе самбо	2	3	
	4.Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	2	3	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>110</b>		<b>110</b>
	1. Гимнастические упражнения	20		20
	2. Легкоатлетические упражнения	20		20
	3. Спортивные игры	20		20
	4. Тяжелоатлетические упражнения	20		20
	5. Игры-задания, игры-дебюты	30		30
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>
	1. Имитационные упражнения с набивным мячом .	25		25
	2. Борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).	25		25

	3. Подвороты для бросков на резине.	20		20
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>115</b>		<b>115</b>
	1. Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.	20		20
	2. Дистанции, повороты, удержание сбоку.	15		15
	3. Повороты. Передняя подсечка.	10		10
	4. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки.	10		10
	5. Падения. Бросок через бедро.	10		10
	6. Страховка при бросках.	10		10
	7. Положение самбиста по отношению к ковру. Удержание со стороны головы захватом пояса.	10		10
	8. Положение самбиста по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки.	10		10
	9. Захваты.	15		20
<b>5.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>312</b>	<b>13</b>	<b>299</b>

**Общеподготовительные упражнения : Строевые и порядковые**

**упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения. **Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

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

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

**Метание:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

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

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

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

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

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### ***Акробатика***

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

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости. Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз); - передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений: Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры

частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.).

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

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

**Упражнения на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полприседа, кувырок вперёд

через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра,

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

**Подвижные игры:** Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании занимающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий. **Специализированные игровые комплексы**

**Игры в касания:** смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела



соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

#### Варианты игр в касания

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Общими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Средняя часть живота 14 15 16 138

**Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР** 1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой

в.....(варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).

2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в .... (варианты: см.

предыдущее задание).

3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 -е задание).

4. Упор левой рукой в шею - упор правой рукой... (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

7. Упор левой рукой в голову, лоб -упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).

3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

## **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ**

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

## **Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка**

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит занимающихся понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснениях можно получить максимум взаимных усилий, которые являются

первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы тренера (судей), неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)** В

процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если

подобные условия вводятся в освоенный игровой

материал, многократно повторяются на занятиях, то любые

неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев,

встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала. Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 12 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение занимающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

### **Игры с выведением соперника из равновесия.**

Единоборство за выведение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит и в играх данной группы. Значение игр с

элементами выведения соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные условия для проведения технических действий. Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища и др.

### **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

#### **Падение с опорой на руки.**

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

#### **Падение с опорой на ноги.**

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

#### **Падение с приземлением на колени**

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

#### **Падение с приземлением на ягодицы:**

Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре

лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

### **Падение с приземлением на голову.**

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

### **Падение с приземлением на туловище.**

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



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

### **Падение на спину.**

Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) Руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка Руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад

через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

### **Падение на живот.**

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

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

в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

#### **Упражнения для выведения из равновесия.**

Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

#### **Упражнения для бросков захватом ног (ноги).**

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

#### **Упражнения для подножек.**

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в

сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

#### **Упражнения для подсечки.**

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

#### **Упражнения для зацепов.**

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

#### **Упражнения для подхватов.**

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

#### **Упражнения для бросков через голову.**

Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

#### **Упражнения для бросков через спину.**

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

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.**

##### *Основные положения борьбы*

**Положение стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

**Положение партер:** высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

**Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

##### **Элементы маневрирования:**

*В стойке:* передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

*В партере:* передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

*Маневрирование в различных стойках:* знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

### ***Техника борьбы и приёмы борьбы***

#### **Партер**

Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

### **Стойка**

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер рывком, нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

### **Тренировочные задания**

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

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

#### 4. Методическая часть

##### 4.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Значительное омоложение контингента занимающихся, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель этого этапа** - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных самбистов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

##### **Физические качества и сенситивные периоды их развития**

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики)			
	7	8	9	10
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+	+	+

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных самбистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого

начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий борьбой самбо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям занимающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных борцов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе самбо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специальноподготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы самбо.

Для детей 7-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.



Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы самбо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

### **Основные методы выполнения упражнений:**

Игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольнопедагогических испытаниях).

### **Методика контроля.**

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по участию в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется

следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

#### **4.2.Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по самбо**

##### **1.Общие требования безопасности**

1.1 К занятиям по борьбе самбо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по самбо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по самбо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	-	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+
	Подтягивания	-	-	Не менее 3 раз

### 5. Система контроля и зачетные требования

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см
	Подъем туловища (20 с.)	+	+	Не менее 15 раз

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Результаты выполнения тестов для занимающихся 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной общеразвивающей программе спортивной подготовки по самбо и зачисления в группу начальной подготовки.

#### 5.1 Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

##### Методика выполнения и приема контрольных нормативов.

##### 1. *Бег на 30, 800 метров*

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный).

Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

##### 2. *Прыжок в длину с места*

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### ***3. Подтягивание на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

### ***4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

### ***5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

### ***6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.***

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками.

Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

### **7. Челночный бег.**

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

## **6. Медико-педагогический контроль**

Занимающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО. Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в самбо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные

причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии самбо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме занимающихся. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические, - психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;



- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## 7. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятии с юными самбистами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными борцами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у самбистов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка юных самбистов к соревнованиям направлена на формирование свойств

личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных борцов во время тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных борцов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

## **8. Информационное обеспечение**

### **Список литературы**

#### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317214 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

#### **Учебно-методическая литература**

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденная федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.: Советский спорт, 2005 год
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.:

Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.

4. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. М.: МИФИ, 1985.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
9. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

8 Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
4. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru/>
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <http://kubansport.ru/>
6. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
7. Центр Образования «Самбо-70» <http://www.sambo-70.ru>
- 8 Сайт Давида Рудмана <http://www.sambo-70.com>