

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА»  
(ГБОУ ВЕШНЯКОВСКАЯ ШКОЛА)

111402, г. Москва, ул. аллея Жемчуговой д.7,  
тел/факс: +7 (495) 370-51-00, e-mail: veshsch@edu.mos.ru  
<https://veshsch.mskobr.ru>

ОКТМО 4530200000  
ОГРН 1157746070129  
ИНН/КПП 7720291042/772001001

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 22 от 26.06.19



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО».**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ  
УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ**

**Возраст обучающихся 5-15 лет.**

**Срок реализации: 1 год (80 часов)**

Автор-составитель:  
Сашальский В.Т.

Москва  
2019-2020 учебный год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся 6 – 18 лет. Программа рассчитана на 7 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Программа по борьбе самбо подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год. Программа написана с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: «Письмо от 11 декабря 2006 г. N 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами: Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 10.07.1992 N 3266-1 «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504), федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление от 11 января 2006 г. N 7) и осуществляются в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в РФ» №3/3 от 23.04.2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развиваются такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Для учебно-тренировочных групп вводится раздел «инструкторская и судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

На каждый раздел программы отводится определенное количество часов. Программа рассчитана на 36 недель, занятия проводятся с сентября по май, продолжительность одного занятия не превышает:

- В СОГ и ГНП 1 г/о – 1 часа;
- В ГНП свыше года обучения и УТГ – 2-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикладки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Набор в объединение проводится в начале учебного года. В объединении «САМБО» подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней, в группах, разделенных

с учетом возрастных особенностей, опыта, знаний, уровня подготовки: спортивно-оздоровительная группа (СОГ), группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочные группы (УТГ).

К спортивно-оздоровительной подготовке (СОГ) допускаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

На этап начальной подготовки (ГНП) зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 3 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Группы начальной подготовки II-го и III-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 3 года. Учебно-тренировочные группы – это дети, уже подростки, достигающие высоких результатов не только в стране, но и за рубежом.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для СОГ нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для ГНП и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена рекомендуется заполнять карту (Приложение №1).

Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

#### **Задачи:**

1. научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
2. развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
3. освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
5. воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

### **Ожидаемые результаты:**

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
  2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
  3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
  4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
  5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся на этапах СОГ и ГНП, и достижение воспитанниками спортивных результатов различных уровней на этапах УТГ.

## **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- зал для борьбы;
  - «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брюсья и перекладины);
  - для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
  - стадион;
  - наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
  - видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

## **Учебно-тематический план СОГ (1 год обучения)**

<b>ИТОГО</b>	6	6	6	6	6	6	8	6	10	60
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**Учебно-тематический план  
ГНП (1 год обучения)**

<b>Разделы подготовки</b>	Месяцы										<b>Итого</b>
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
<b>Теоретическая подготовка</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	
<b>Общая физическая подготовка</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>									2	2	
<b>Воспитательная работа</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	
<b>Соревнования</b>							2		2	4	
<b>Медицинское обследование</b>	2 раза в год										
<b>ИТОГО</b>	6	6	6	6	6	6	8	6	10	60	

**Учебно-тематический план  
ГНП (2 год обучения)**

<b>Разделы подготовки</b>	Месяцы										<b>Итого</b>
	9	10	11	12	1	2	3	4	5		
<b>Теория</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
<b>ОФП</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	
<b>СФП</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	
<b>ТТМ</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18	
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>									2	2	
<b>Воспитательная работа</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
<b>Соревнования</b>							2		2	4	

<b>Восстановительные мероприятия</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Медицинское обследование</b>	2 раза в год									
<b>ИТОГО</b>	12	12	12	12	12	12	14	12	16	114

## **Учебно-тематический план для ГНП (3 год обучения)**

Месяцы										
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
<b>Теория</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>ОФП</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
<b>СФП</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<b>ТТМ</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<b>Контрольно-переводные нормативы</b>									2	2
<b>Воспитательная работа</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Соревнования</b>							2		2	4
<b>Восстановительные мероприятия</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Медицинское обследование</b>	2 раза в год									
<b>ИТОГО</b>	12	12	12	12	12	12	14	12	16	114

## **Учебно-тематический план УТГ (1 год обучения)**

<b>мероприятия</b>										
<b>Медицинское обследование</b>										
<b>ИТОГО</b>	12	12	14	12	14	12	14	14	16	120

## **Учебно-тематический план для УТГ (2 год обучения)**

Разделы подготовки	Месяцы									
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
<b>Теория</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>ОФП</b>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
<b>СФП</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<b>ТТМ</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
<b>Контрольные нормативы</b>									2	2
<b>Инструкторская практика</b>								2		2
<b>Воспитательная работа</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Соревнования</b>			2		2		2		2	4
<b>Восстановительные мероприятия</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Медицинское обследование</b>	2 раза в год									
<b>ИТОГО</b>	12	12	14	12	14	12	14	14	16	120

## **Учебно-тематический план для УТГ (3 год обучения)**

<b>мероприятия</b>										
<b>Медицинское обследование</b>									2 раза в год	
<b>ИТОГО</b>	12	12	14	12	14	12	14	14	16	120

**Содержание программы  
1 года обучения (СОГ)**

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке**

п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b>	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
7	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

8	<b>Правила соревнований</b>	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.
9	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

### Общая физическая подготовка

- **Строевые упражнения**

- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставай!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.
- **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.
- **Понятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Рапорт дежурного.**
- **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**

- **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
- **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
- **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
- **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.

- **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

### Специальная физическая подготовка

- **Упражнения для развития специальных физических качеств**

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

### Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка	5	4	3	5	4
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

### Воспитательная работа

- Посвящение в самбисты
- Встреча со знаменитыми спортсменами г. Выкса
- Экскурсия
- День борьбы
- Зимние колядки

- Праздник 23 февраля
- Турнир, посвященный дню 8 марта
- День борьбы
- Поход

**Содержание программы  
2 года обучения (ГНП 1)**

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке**

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.
7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы

		инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.
9	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.
10	<i>Правила соревнований</i>	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.
11	<i>Места занятий. Оборудование и инвентарь</i>	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

### **Общая физическая подготовка**

- ***Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков***
  - Бег, ходьба, прыжки.
  - Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
  - Подвижные игры.
  
- ***Простейшие акробатические элементы***
  - Кувырок вперёд.
  - Кувырок назад.
  - Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
  - Стойка на лопатках.
  - Гимнастический мост.
  - Колесо.
  
- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

**Сила:**

*гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

**Быстрота:**

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*спортивная борьба* - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

**Гибкость:**

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкость:**

*легкая атлетика* – челночный бег  $3 \times 10$  м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

## **Специальная физическая подготовка**

**• Страховка и самоконтроль при падениях:**

- падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на  $270^\circ$  из упора лежа.

**• Упражнения на мосту**

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

**• Упражнения с манекеном**

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

**• Парные упражнения**

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

## **Технико-тактическая подготовка**

- **Основы техники:**

**Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.**

**Стойки:** правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

**Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

**Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

**Передвижение по ковру во время схватки:** вперед, назад, в сторону.

**Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежду.

- **Борьба стоя (броски)**

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голеню между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.

- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

**• Борьба лежа (переворачивание)**

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (ухода) от удержаний.

**• Болевые приемы**

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.

- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрываания захватов рук.

### **Контрольно-переводные нормативы**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
<b>Техническая подготовка</b>						
	5	4	3			
Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.			
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			

Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### Воспитательная работа

- Веселые старты
- Экскурсия
- День борьбы
- КП «В гостях у Нового года»
- Упражнения Джеффа
- Форум-театр
- День борьбы
- Прогулка в лес
- Поход

### Содержание программы 3 года обучения (ГНП 2)

#### Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Режим дня и питание самбиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b>	Фазы формирования двигательных навыков.
6	<b>Морально - волевая подготовка</b>	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
9	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
10	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Участники соревнований, их права и обязанности.
11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.

### **Общая физическая подготовка**

- **Строевые упражнения**
- **Общие подготовительные упражнения**
- **Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила:

*гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.  
*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.  
*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.  
*спортивная борьба* - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.  
*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

*легкая атлетика* – челночный бег 3×10 м.  
*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.  
*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.  
*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

## **Специальная физическая подготовка**

### **• Упражнения для развития специальных физических качеств**

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

## **Технико-тактическая подготовка**

### **• Броски (борьба в стойке)**

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.

### **• Переворачивание (борьба лежа)**

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

### **• Удержания**

- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

**• Болевые приемы**

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

### Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
<b>Контрольные упражнения</b>		
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5
<b>Техническая подготовка</b>		
	Оценка	
	5	4
		3

Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### **Воспитательная работа**

- Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
- День бегуна
- Экскурсия
- День борьбы
- Праздник «В гостях у зимы»
- КП «Вперед, мальчишки!»
- Акция «Письмо маме»
- День борьбы
- Поход

### **Восстановительные мероприятия**

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

### **Содержание программы 4 года обучения (ГНП 3)**

### **Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира, социокультурные условия развития физической культуры и

		спорта на разных этапах становления Руси – России – СССР – Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо.
2	<i><b>Краткий обзор развития самбо</b></i>	История вида спорта в нашем городе. Знаменитые спортсмены нашего города по борьбе.
3	<i><b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b></i>	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.).
4	<i><b>Общие понятия о гигиене</b></i>	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
5	<i><b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b></i>	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
6	<i><b>Морально-волевая подготовка</b></i>	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.
7	<i><b>Специальная физическая подготовка</b></i>	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.
8	<i><b>Технико-тактическая подготовка</b></i>	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удрушающих приемов.
9	<i><b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b></i>	Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши.
10	<i><b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b></i>	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.
11	<i><b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b></i>	Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.

### **Общая физическая подготовка**

- **Комплекс общеразвивающих упражнений**
  - подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
  - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3x10м., 5x10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

### **Специальная физическая подготовка**

- *Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук*

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;
- различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- отработка срыва захвата (соперник сопротивляется);  
имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

### **Технико- тактическая подготовка**

- *Борьба в стойке*

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок обратный захватом двух ног.
- Бросок захватом руки и голени изнутри.
- Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.
- Бросок передним переворотом.

- «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри.
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.
- ***борьба лежа***
  - Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.
  - Узел обеих ног снизу.
  - Удержание сбоку с захватом ноги противника.
  - Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
  - Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
  - Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
  - Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.
- ***Комбинация бросков***
  - Передняя подножка после задней подножки.
  - Подхват после передней.
  - Задняя подножка после передней.
  - Передняя подножка после боковой подсечки.
  - Передняя подсечка после боковой.
  - Зацеп изнутри после броска через бедро.
  - Бросок через бедро после зацепа.
  - Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
  - Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
  - Передняя подсечка после зацепа изнутри.
  - Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
  - Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
  - Передняя подножка на пятке, после задней.
  - «Ножницы» после подхвата.
  - Подхват после подсечки.
  - Бросок через плечо, после бедра.
  - Бросок через бедро, после боковой подсечки.
- ***Комбинации болевых приемов***
  - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.
  - Рычаг локтя после узла поперек.
  - Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
  - Узел предплечьем вниз после узла поперек.
  - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.
- ***Примерная последовательность совершенствования техники***
  - Повторение и совершенствование подсечек.
  - Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
  - Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
  - Повторение и совершенствование зацепов.
  - Повторение и совершенствование болевых приемов.
  - Повторение и совершенствование бросков через голову.
  - Повторение и совершенствование переворачиваний.

#### **Контрольно-переводные нормативы**

	Мальчики	Девочки
<b><i>Общая физическая подготовка</i></b>		
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20	
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20		12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)			15
Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки
Прыжок в длину с места, см	215		205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15		12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0		12,5
<b>Техническая подготовка</b>			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с назвлением приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с назвлением приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### Воспитательная работа

- Интеллектуально-познавательная игра «Олимпийские игры»
- Экскурсия
- День борьбы
- День лыжника
- «Мальчишник»
- Праздник для мам

- День борьбы
- Поход

### **Восстановительные мероприятия**

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, их продолжительности.

### **Содержание программы 5 года обучения (УТГ 1)**

#### **Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b>	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка.

		Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.
7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.
9	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.
10	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.
11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

### Общая физическая подготовка

- **Упражнения для развития основных физических качеств**

Легкая атлетика

Для развития:

*Быстроты* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*Ловкости* – челночный бег 3×10 м.

*Выносливости* – бег 400м., кросс -2-3 км.

#### Гимнастика

Для развития:

*Силы* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Выносливости* – сгибание рук в упоре лежа;

*Быстроты* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувыроков вперед на время;

*Ловкости* – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

*Гибкости* – упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

#### Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

#### Спортивная борьба

Для развития

*Гибкости и быстроты* – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

*Ловкости* – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

*Силы* – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, хоккей, регби.

#### Лыжные гонки

#### Плавание

### **Специальная физическая подготовка**

#### • *Комплекс упражнений*

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

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

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

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

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

### **Технико-тактическая подготовка**

#### • *Борьба в стойке*

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
- Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенюю изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом разноимённой руки.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри.

**• *Борьба лежа***

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенюю изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом рук.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри

**• *Борьба лежа***

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище ногами.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.
- Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
- Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.
- Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
- Комбинации бросков.
- «Ножницы» после подхвата.
- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри).
- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
- Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
- Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
- Подсад после попытки броска через бедро.
- Бросок захватом ноги после боковой подсечки.

**• *Комбинации болевых приемов***

- Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
- Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
- Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.

• **Примерная последовательность совершенствования в технике**

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
- Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
- Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
- Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

**Контрольно-переводные нормативы**

	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
«Челночный бег» 3x10 м, с	27,2	30,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		20
Прыжок в длину с места, см	230	210
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	13
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	28,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	26,0
<b>Техническая подготовка</b>		

Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)

### **Воспитательная работа**

- Диспут-клуб «Здоровым быть модно?!»
- Экскурсия
- День борьбы
- Новогодний бал
- КП «Зимние забавы»
- Концерт для мам
- День борьбы
- Поход

### **Восстановительные мероприятия**

В учебно-тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

### **Инструкторская практика**

- Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи.
- Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундомериста.
- Участие в показательных выступлениях.
- Анализ соревнований, разбор ошибок.

- Выявление сильных и слабых сторон борца.

**Содержание программы  
6 года обучения (УТГ 2)**

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке**

п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Становление вида спорта в СССР до 1938 года. Этап предвоенного развития 1938-1941 гг. Великая Отечественная война 1938-1945 гг. Этап восстановления 1946-1952 г.г. Развитие и выход на международную арену. Международное признание борьбы самбо. Этап развития борьбы самбо в мире и проведение первых официальных международных соревнований 1966-1973 гг. Этап дальнейшего развития борьбы самбо и создание самостоятельной Международной (любительской) федерации самбо (ФИАС) 1973- по настоящее время.
3	<b>Краткие сведения о строении функциях организма</b>	Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг - материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление. Анализаторы: зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный и их значение на различных этапах для ведения поединка.
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Методы и средства закаливания. Регулирование режима в зависимости от особенностей возможных заболеваний.
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом.
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы

		регулирования, связанных с ними психологических процессов. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Воспитание коллективизма, интернационализма, гуманизма и трудолюбия. Задачи, средства и методы воспитания морально-волевых качеств.
7	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.
8	<b><i>Технико-тактическая подготовка</i></b>	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).
9	<b><i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i></b>	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатализических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растижение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).
10	<b><i>Правила соревнований. Их организация и проведение</i></b>	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.
11	<b><i>Места занятий. Оборудование и инвентарь</i></b>	Спортивная одежда, обувь самбиста, тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними.

### **Общая физическая подготовка**

- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

**Легкая атлетика**

Для развития:

*Быстроты* – 30м., 60 м., прыжки в длину с места.

*Ловкости* – челночный бег 3×10 м.

*Выносливости* – бег 400м., 800м.

**Гимнастика**

Для развития:

*Силы* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м с помощью ног, 4м без помощи ног.

*Выносливости* – сгибание рук в упоре лежа;

*Быстроты* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.  
*Ловкости* – боковой переворот, сальто, рондад.

#### Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гирями.

#### Спортивная борьба

Для развития

*Силы* – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках:

*Гибкости* – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

## **Специальная физическая подготовка**

### • **Комплекс**

Развитие *скоростно-силовых* качеств.

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка за по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.

Развитие *скоростной выносливости*.

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

Развитие «*борцовской*» выносливости.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие *ловкости*.

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

## **Технико-тактическая подготовка**

### • **Комбинации бросков**

- Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу.
- Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.
- Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.
- Бросок через голову после передней подсечки.
- Зацеп стопой после боковой подсечки.
- Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.
- Подхват после попытки броска через бедро.
- Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.
- Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

### • **Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.**

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.
- Повторение и совершенствование удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата.
- Повторение и совершенствование подхватов.
- Повторение и совершенствование болевых и удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.
- Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.
- Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями.
- Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.
- Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

#### **Контрольно-переводные нормативы**

	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
«Челночный бег» 3x10 м, с	26,8	29,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	15	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		24
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	50	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		24
Прыжок в длину с места, см	240	215
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	11	14,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		

Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	18,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	23,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	19,0
<b>Техническая подготовка</b>		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

### Воспитательная работа

- Беседа «Твое поколение – здоровое поколение?»
- Экскурсия
- День борьбы
- Зимний праздник
- Калейдоскоп олимпийских игр
- Большие гонки
- Вечер встреч
- День борьбы
- Поход

### Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства восстановления:* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

*Психологические средства восстановления:* аутогенные и психорегулирующая тренировка для обеспечения устойчивости психических состояний борцов, для подготовки и участия в соревнованиях, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися.

*Медико-биологические средства:* витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня и сауна.

### **Инструкторская и судейская практика**

- Организация и руководство группой.
- Подача команд.
- Организация выполнения строевых упражнений.
- Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.
- Обучение броскам.
- Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.
- Участие в показательных выступлениях.

### **Содержание программы 7 года обучения (УТГ 3)**

#### **Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Спорт в современном обществе, основные понятия теории спорта; классификация видов спорта; общая и специальная физическая подготовка; спортивная ориентация и отбор; оздоровительные системы физических упражнений.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Национальные и народные виды единоборств, их вклад в развитие самбо. Отличительные черты и общность национальных и народных видов единоборств. Обзор развития самбо в городе.
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов. Рецепторы, органы чувств и их функции (зрительные, слуховые, осязание, обоняние, вкус), проприорецепторы, прессорецепторы, барорецепторы и др. Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.).
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для самбистов различных весовых категорий в процессе тренировочных занятий и соревнований. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность работы, тренировок, отдыха, приема пищи.

		Закономерности изменения режима в зависимости от возраста, пола, спортивной подготовленности.
5	<b><i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</i></b>	Потребности и мотивы. Создание правильной мотивации. Взаимосвязь биологических, социальных и идеальных потребностей. Сложные безусловные рефлексы (инстинкты) и чувства. Сознание и подсознание. Механизм воли. Интуиция, эрудиция и интеллект самбиста. Методы их совершенствования. Приобретенные потребности и условные рефлексы. Учет показателей динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов.
6	<b><i>Морально-волевая подготовка</i></b>	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Методы психологической подготовки самбиста к соревнованиям.
7	<b><i>Общая и специальная подготовка самбиста</i></b>	Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке самбистов, развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Разновидности схваток для развития специальных физических качеств самбиста. Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов.
8	<b><i>Основы техники и тактики самбо</i></b>	Классификация приемов самбо. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Удержания: сбоку, поперек, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы: на руки - рычагом, узлом, ущемлением; на ноги - рычагом, узлом, ущемлением. Тактика схватки. Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование. Тактическая подготовка самбиста. Умение выбрать и создать удобное положение для нападения. Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиться захвата. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы. Виды маскировки: вызов, угроза. Тактика выполнения приемов. Тактика схватки. Тактика соревнований. Тактика и стратегия.
9	<b><i>Правила техники безопасности и</i></b>	Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

	<i>предупреждение травматизма</i>	
10	<b>Правила соревнований.</b>	Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности. Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Результаты схватки. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Борьба в партере. На краю ковра. Запрещенные приемы.
11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Спортивная одежда для боевого самбо: обувь, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, шлем, накладки на руки, капа. Подбор по размерам, устройство и уход за ними.

## **Общая физическая подготовка**

- Упражнения для развития основных физических качеств**

**Легкая атлетика**

Для развития:

*Быстроты* – 30м., 60 м., 100м; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены).

*Ловкости* – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч.

*Выносливости* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Гибкости* – упражнения у гимнастической стенки.

**Тяжелая атлетика**

Для развития *силы* – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями 16 кг, 32кг.

**Спортивная борьба**

Для развития

*Силы* – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

*Гибкости* – упражнения на мосту, с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

*Ловкости* – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за «условный» предмет.

**Спортивные игры:** для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

- Работа субмаксимальной мощности***

***Круговая тренировка:*** один круг, в каждой станции выполнить упражнения с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд.

***1 станция*** – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках).

***2 станция*** – бег по ковру 100м.

***3 станция*** – броски партнера через спину 10 раз.

***4 станция*** – забегание на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево.

***5 станция*** – переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров.

***6 станция*** – полуприседы с партнером на плечах 10 раз.

***7 станция*** – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз.

*8 станция* – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз.  
*9 станция* – разрывы оцепленных рук партнера для перегибания локтя (лежа) 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд.  
*10 станция* – лазание по канату – 2 раза по 5 метров.

• **Силовые возможности**

*Круговая тренировка:* два круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 секунд, между кругами – 5 минут.

*1 станция* – рывок штанг до груди (50% от максимального веса).

*2 станция* – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра.

*3 станция* – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

*4 станция* – подтягивание на перекладине.

*5 станция* – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута.

*6 станция* – жим штанги лежа (50% от максимального веса).

*7 станция* – отрыв от ковра лицом к партнеру.

• **Выносливость**

*Круговая тренировка:* один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

*1 станция* – прыжки со скакалкой 3 минуты.

*2 станция* – борьба за захват 3 минуты.

*3 станция* – борьба стоя 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты.

*4 станция* – прыжки со скакалкой 3 минуты.

*5 станция* – переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.

*6 станция* – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты.

*7 станция* – прыжки со скакалкой 3 минуты.

*8 станция* – переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.

*9 станция* – борьба на выполнение удержаний 3 минуты.

*10 станция* – приседание с партнером 1,5 минуты приседает борец и 1,5 минуты приседает его партнер.

*11 станция* – прыжки со скакалкой 3 минуты.

*12 станция* – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует борец и 1,5 минуты его партнер.

*13 станция* – броски через спину 1,5 минуты - борец и 1,5 минуты - партнер.

*14 станция* – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты.

*15 станция* – прыжки со скакалкой 3 минуты.

### **Специальная физическая подготовка**

• **Комплекс**

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартных ситуациях (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых 120с и повторения до 6 раз, затем отдых до 5 минут и еще 5-6 таких повторений.

В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 12с, затем повтор 6 серий, потом отдых 5 минут, повтор 3-6 комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 таких повторений.

В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут, затем повтор 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановление до 10 минут.

### *Развитие «борцовской» выносливости.*

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

### *Развитие ловкости.*

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать партнера от ковра.

#### **• Работа субмаксимальной мощности**

##### Скоростно-силовая выносливость

*Круговая тренировка:* четыре круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30 секунд, между кругами – 4-6 минут.

*1 - 2 станции* – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо.

*3 – 4 станции* – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо.

*5 станция* – имитация броска через грудь.

*Круговая тренировка:* два круга, на каждой станции качественно выполнить броски без отдыха между станциями, отдых между кругами – 5 минут (помогают борцу 3 партнера).

*1 станция* – 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе.

*2 станция* – 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе.

*3 станция* – 50с броски подхватом, 10с в максимальном темпе.

*4 станция* – броски 50с передней подсечкой, 10с в максимальном темпе.

##### Специальная выносливость

*Круговая тренировка:* выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

*1 станция* – борьба за захват 1 минута.

*2 станция* – борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне).

*3 станция* – борьба в стойке по заданию 2 минуты.

*4 станция* – борьба лежа по заданию 1 минута.

*5 станция* – борьба без кимоно 2 минуты.

*6 станция* – борьба лежа 1 минута.

*7 станция* – борьба в стойке за захват 1 минута.

*8 станция* – борьба лежа 1 минута.

*9 станция* – борьба в стойке за захват 1 минута.

*10 станция* - борьба лежа по заданию 1 минута.

*11 станция* - борьба в стойке 2 минуты.

## **Технико-тактическая подготовка**

#### **• Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию**

- Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства.
- Поединки со сменой партнеров.
- Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий
- Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов.
- Выполнение бросков в максимальном темпе.
- Совершенствование индивидуальной техники.

#### **• Борьба за захват**

- Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманых.

- Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях.
- Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведение поединка в равном темпе, в красной зоне ковра.

- Тактика проведения поединка**

- Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изучение видов поединка (подготовленные, контрольные), особенности партнеров в поединке (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левосторонние, правосторонние, темповики).

- Тактика участия в соревнованиях**

- Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.
- Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита временем.
- Поиск выхода из внезапного изменения обстановки, предугадывание.
- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).
- Накопление двигательного опыта.

### **Контрольно-переводные нормативы**

	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
«Челночный бег» 3x10 м, с	26,2	28,9
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		29
Прыжок в длину с места, см	245	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	15

10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) с.	17,0	21,0
<b>Техническая подготовка</b>		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

### Воспитательная работа

- Беседа «Красота тела и души»
- Экскурсия
- День борьбы
- Праздник спорта и здоровья
- Встреча с интересным человеком
- КП «Олимпионик»
- Акция «Самбисты за здоровый образ жизни»
- День борьбы
- Поход

### Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства восстановления:* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

*Психологические средства восстановления:* мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная).

*Медико-биологические средства:* гидротерапия, сауна, массаж, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты растительного происхождения, витаминные комплексы, растирание мазями, кремами, гелями, прогулка, восстановительный бег.

### Инструкторская и судейская практика

- Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей занятий по темам.

- Организация и участие в показательных выступлениях.
- Проведение соревнований по самбо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
- Судейство соревнований.

### **Методическое обеспечение программы**

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

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

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

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

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

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

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

Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, решительности надо начинать с первого же тренировочного занятия. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото-, видеоматериалами.

Нравственные качества – трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, честность также формируются на соревнованиях.

*Приложение №1*

**Индивидуальная карта юного спортсмена**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Год, месяц начала занятия спортом \_\_\_\_\_

Город, область, республика \_\_\_\_\_

Дата обследования	Физическое развитие					
	Рост, см	Масса тела, см	Длина стопы,	Сила сгибателей	ЖЕЛ (жизненная емкость)	МПК (максимальное потребление кислорода)

Учебные группы, год обучения								Мл/мин	Мл/мин/кг	Заключение врача
Исходные данные при зачислении в объединение										
Этап начальной подготовки	1-й									
	2-й									
	3-й									
Учебно-тренировочный этап	1-й									
	2-й									
	3-й									

### Общая и специальная подготовленность

Дата обследования	Физическая подготовленность	Количество		Лучшие спортивные
		Общая	Специальная	

Этапы и годы обучения		Отжимание в упоре лежа (кол-во)	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Челночный бег 3*10 м,с	Сгибание и разгибание рук в висе (юноши)	Метание набивного мяча (1 кг)	Забегания на «борцовском мосту»	10 бросков партнера через бедро	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост мост» и обратно	Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов
Исходные данные при зачислении в объединение												
Этап начально й подготовки	1-й											
Учебно-тренировочный этап	2-й											
	3-й											
	1-й											
	2-й											
	3-й											

Отметки при переводе и выпуске: \_\_\_\_\_  
Педагог \_\_\_\_\_