

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей физкультурно-спортивный центр  
«Стадион «Шахтер»**

Принято тренерским советом  
Протокол №1  
29.08.2016 г.



Утверждено:  
Директор от  
«Стадион «Шахтер»

Стрельченко Ю.А.

от 29 августа 2016 г.

**Дополнительная общобразовательная  
общеразвивающая программа «Самбо»  
(срок реализации 8 лет)  
возраст детей с 7 лет**

Составил  
Костромин Александр Лсонинович  
тренер-преподаватель

г. Черногоorsk  
2016 г.

## Пояснительная записка

Борьба САМБО является популярным спортом в Российской Федерации<sup>1</sup>, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся 7 – 17 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.

Образовательная программа является **авторской**, по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной**. Модифицированных программ по борьбе самбо, которые охватывают все этапы процессы обучения, существует множество, но они не предусматривают последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы). **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, систематизируя многолетний опыт работы педагога с

несколькими поколениями детей, 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 развивают 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 43 недели, занятия проводятся с сентября по июнь, продолжительность одного занятия не превышает в ГНП свыше года обучения и УТГ – 3-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-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся 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: группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочные группы (УТГ).

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 – 4 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 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 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 (брусья 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  
ГНП (1 год обучения)

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	11	12	13	13	13	13	13	13	13	12	126
3	Специальная физическая	-	5	5	6	6	6	6	6	5	5	50
4	Технико- тактическая	10	14	15	15	16	16	16	16	15	14	147
5	Психологическая	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
7	Контрольно- переводные испытания	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
8	Медицинское обследование	5	-	-	-	-	-	-	-	-	5	10
Всего		27	29	36	39	39	39	39	39	36	42	387

Учебно-тематический план  
ГНП (2 год обучения)

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	11	12	13	13	13	13	13	13	12		113
3	Специальная физическая	4	5	5	5	5	6	6	5	5	5	51
4	Технико- тактическая	11	11	13	13	14	15	15	15	14	13	149
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	-	2	2	2	2	4	2	2	-	16
7	Контрольно- переводные испытания	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10
8	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	Медицинское обследование	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	10
Всего		33	36	36	36	39	39	40	38	45	21	387

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

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	11	12	13	13	13	13	13	13	12		113
3	Специальная физическая	4	5	5	5	5	6	6	5	5	5	51
4	Технико- тактическая	11	11	13	13	14	15	15	15	14	13	149
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	-	2	2	2	2	4	2	2	-	16
7	Контрольно- переводные испытания	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10
8	Восстановитель- ные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	Медицинское обследование	4	-	-	-	2	-	-	-	4	-	10
Всего		33	36	36	36	39	39	40	38	45	21	387

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

[illegible]





6	Соревнования	-	2	2	2	2	2	2	2	3	-	17
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8	Контрольно-переводные испытания	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	10
9	Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
10	Медицинское обследование	5	-	-	-	-	-	-	-	5	-	10
Всего		37	41	37	37	36	38	37	37	43	38	387

Учебно-тематический план  
для УТГ (4 год обучения)

№ п\п	Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	Всего
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	99
3	Специальная физическая	6	6	7	7	6	7	7	7	7	6	66
4	Технико-тактическая	15	15	15	15	15	16	15	15	15	15	151
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Соревнования	-	1	1	1	1	1	1	1	2	-	9
7	Инструкторская и судейская практика	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
8	Контрольно-переводные испытания	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	10
9	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1		8
10	Медицинское обследование	5								5		10
Всего		37	41	37	37	36	38	37	37	43	38	387

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке  
Содержание программы  
1 года обучения (ГНП 1)**

п/ п	Тема	Содержание	Кол-во часов
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.	1
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.	1
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.	1
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.	1
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.	1
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
7	<b>Правила техники</b>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	2

	<b>безопасность и предупреждение травматизма</b>		
8	<b>Правила соревнований</b>	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
9	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	1
Всего часов			10

### **Общая физическая подготовка**

- **Строевые упражнения**

- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» 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

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 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

Содержание программы  
2 года обучения (ГНП 2)

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

№ п/ п	Тема	Содержание	Кол-во часов
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.	1
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.	1
3	<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.	1
4	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	1
5	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	1
6	<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.	1
7	<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.	1

		Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.	
8	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	1
9	<b>Правила соревнований</b>	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	1
10	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	1
Всего часов			10

### **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 вперед.
  - 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, поднятие 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**

• ***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 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, одежды.

- **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 голенью 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 (уходя) 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 разрывания 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: стойек, 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
---	---	--	--

Содержание программы  
3 года обучения (ГНП 3)

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

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<b><i>Физическая культура и спорт</i></b>	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.	1
2	<b><i>Краткий обзор развития самбо</i></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.	1
3	<b><i>Общие понятия о гигиене</i></b>	Режим дня и питание самбиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	1
4	<b><i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</i></b>	Фазы формирования двигательных навыков.	1
5	<b><i>Морально - волевая подготовка</i></b>	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.	1
6	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на	1

		различных этапах их подготовки.	
7	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1
8	<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.	1
9	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Участники соревнований, их права и обязанности.	1
10	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	1
Всего часов			10

### **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, поднятие 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, вдвоем), 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 ахиллеса сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллеса 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	
Общая физическая подготовка			
«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	
Техническая подготовка			
	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

### 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 (УТГ 1)

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

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
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.	1

2	<b><i>Краткий обзор развития самбо</i></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.	1
3	<b><i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i></b>	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).	1
4	<b><i>Общие понятия о гигиене</i></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.	1
5	<b><i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</i></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.	1
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. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.	1
7	<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и	1

		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.	1
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.	1
10	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.	1
Всего часов			10

### 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 кувырков 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 голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом разноименной 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 голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещая 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><i>Специальная физическая подготовка</i></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><i>Техническая подготовка</i></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)	

### **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  
5 года обучения (УТГ 2)

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

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
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.	1
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	1

		самостоятельной Международной (любительской) федерации самбо (ФИАС) 1973-по настоящее время.	
3	<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.	1
4	<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.	1
5	<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.	1
6	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.	1
7	<b>Технико-тактическая подготовка</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).	1
8	<b>Правила техники</b>	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых	1

	<b>безопасности и предупреждение травматизма</b>	предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).	
9	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	1
10	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Спортивная одежда, обувь самбиста, тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними.	1
Всего часов			10

### **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 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><i>Общая физическая подготовка</i></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><i>Специальная физическая подготовка</i></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><i>Техническая подготовка</i></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)	

### **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

6 года обучения (УТГ 3)

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

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
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.	1
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.	1
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,	1



		барорецепторы и др. Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.).	
4	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</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.	1
5	<b>Морально-волевая подготовка</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.	1
6	<b>Общая и специальная подготовка самбиста</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.	1
7	<b>Основы техники и тактики самбо</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	1

		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.	
8	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.	1
9	<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.	1
10	<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.	1
Всего часов			10

### 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, поднятие 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 коврику 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 – поднятие 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, обманных.
- 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><i>Общая физическая подготовка</i></b>		
«Челночный бег» 3x10 м, с	26,2	28,9
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
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0	24,0
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.

#### ***Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)***

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

### Примерная схема учебно-тренировочного занятия для СОГ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа

			разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

**Примерная схема  
учебно-тренировочного занятия для ГНП**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы

			индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.	
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и	15-17	Опробование

	комбинаций индивидуального комплекса		приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами	
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

**Примерная схема  
учебно-тренировочного занятия для УТГ**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	

Основная часть 105 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.	
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о

			возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами	
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

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.

## **Литература для педагога**

### **основная**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

### **вспомогательная**

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

### **для детей:**

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.