

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивно-патриотический клуб «ВИТЯЗЬ»

ПРИНЯТА на заседании  
Педагогического совета  
от «15» 09 2021 г.  
Протокол № 01



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СПК «ВИТЯЗЬ»

А.В. Шпаков

Приказ от «15» 09 2021 г.

№ 74/219

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Самбо»

Спортивно-оздоровительные группы

Возраст обучающихся: 10-18 лет,

Срок реализации: 7 лет (1512 ч.)

(редакция от 2021 года)

Авторы-составители:  
Бызов Дмитрий Валерьевич,  
тренер-преподаватель;  
Михеев Александр Владимирович,  
тренер-преподаватель

г. Невьянск 2020

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.4. Учебный план.....	10
1.4.1. Учебный план и содержание программы «Самбо» первого года обучения .....	10
1.4.2. Учебный план и содержание программы «Самбо» второго года обучения.....	13
1.4.3. Учебный план и содержание программы «Самбо» третьего года обучения .....	19
1.4.4. Учебный план и содержание программы «Самбо» четвертого года обучения .....	23
1.4.5. Учебный план и содержание программы «Самбо» пятого года обучения .....	28
1.4.6. Учебный план и содержание программы «Самбо» шестого года обучения.....	32
1.4.7. Учебный план и содержание программы «Самбо» седьмого года обучения .....	36
1.5. Планируемые результаты .....	43
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>45</b>
<b>2.1. Календарный учебный график .....</b>	<b>45</b>
2.2. Условия реализации программы .....	45
<b>2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....</b>	<b>48</b>
Список литературы .....	50
Приложения .....	52

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Самбо («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы.

Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Самбо входит во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС).

Программа по борьбе самбо является модифицированной - 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, а также на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо, утвержденного приказом Минспорта России от 12.10.2015 N 932 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 N 39675).

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами: Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Федеральным законом от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36 48-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». оформлена в соответствии с «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей «Свердловской области», разработанными ГАНУО СО «Дворец молодежи», 2020 г.

#### **Актуальность данной программы.**

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть

сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, ранее приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Борьба самбо является в нашем городе популярным видом спорта, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Педагогическая целесообразность программы.** При систематических занятиях самбо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям, воспитание чувства патриотизма и гражданственности. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И, что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур.

**Отличительной особенностью** программы является понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Она также состоит в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от первого года обучения до завершения курса обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана для обучающихся в возрасте 10 - 18 лет. К спортивно-оздоровительной подготовке 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. Нагрузка подбирается индивидуально для каждой возрастной группы и физического развития ребёнка.

**Наполняемость групп:** минимальная – 10 человек, оптимальная – 15-20 человек; максимальная – 30 человек.

**Сроки реализации программы и режим занятий.**

Программа рассчитана на 7 лет обучения по 36 учебных недель в год, занятия проводятся с сентября по май, три раза в неделю, продолжительность одного занятия не превышает 2-х часов. Общее количество часов в год – 216 ч. Весь период обучения по программе – 1512 ч.

**Уровневость программы: разноуровневая**

«Стартовый уровень» (1год обучения) – общеразвивающий, подготовительный, предполагающий знакомство с основами вида спорта самбо, общефизическую подготовку средствами физических упражнений, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

«Базовый уровень» (2-4 год обучения) – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами и совершенствование техники вида спорта самбо, использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеобразовательной программы.

«Продвинутый уровень» (5-7 год обучения) – предполагающий углубленное изучение содержания программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, общефизическую подготовку, совершенствование техники самбо с последующим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях.

На стартовый уровень программы зачисляются все желающие. Переход по уровням программы осуществляется по итогам контрольных мероприятий.

Признаки разноуровневости программы:

– предусмотрены и методически описаны разные уровни сложности учебного материала;

– программа содержит описание процедур, с помощью которых определяется адекватный возможностям и потребностям учащегося уровень освоения образовательной программы (входная диагностика, изучение образовательного запроса, контрольные нормативы);

– организован и обеспечен доступ новых участников программы к освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованных педагогических процедур;

– программа предусматривает методику определения уровня личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;

– программа содержит фонд оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

**Форма обучения** по программе «Самбо» - очная.

**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.

**Формы подведения результатов:**

- контрольно-переводные нормативы (два раза в год);
- участие в соревнованиях (в течение года).

Контрольно-переводные нормативы - проводится в форме тестирования по общей физической подготовке, технической и специальной физической подготовке, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов.

При анализе результатов педагогического контроля результаты контрольных нормативов должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в официальных соревнованиях и проведение соревновательных занятий в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих спортсменов, турниры-прикидки с участием квалифицированных спортсменов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

**Показатели выполнения программных требований:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям самбо;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта самбо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

## 1.2. Цели и задачи программы

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

**Задачи:**

• **Обучающие:**

1. Познакомить учащихся с основными приемами самбо.
2. Научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо.
3. Освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины.
4. Познакомить с основами страховки: правильное падение, кувырки, перекаты.
5. Помочь овладеть техникой выполнения специальных физических упражнений.

• **Развивающие:**

1. Создать необходимые условия для физического развития обучающихся.
2. развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка.
3. Развить ловкость, выносливость, силу и уверенность в себе.

• **Воспитательные:**

1. Формировать навыки дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях.
2. Оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.
3. Привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.
4. Организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия.
5. Воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

### 1.3. Содержание программы

Данная программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс самбо по годам обучения.

Программа охватывает всю систему подготовки детей 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 минут в начале практической части). На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и другими наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- техничко-тактическая подготовка (ТПП);
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская практика;
- восстановительные мероприятия.

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 учащихся. 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.

Техничко-тактическая подготовка должна обеспечить способность вести поединок в относительно неопределенных или изменяющихся условиях, решая двигательные задачи наиболее надежным, быстрым и рациональным способом. Техника определяется как способ или совокупность способов рационального решения двигательных задач. Тактика определяется как рациональный способ использования сил (качеств) и средств (технического арсенала).

Контрольно-переводные нормативы сдаются в форме тестов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.

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.

Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися группы 7 года обучения. Обучающиеся этой группы готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные



технические навыки.

Для групп начиная с пятого года обучения, добавляется раздел «восстановительные мероприятия» Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

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.

## 1.4. Учебный план

### Распределение учебных часов по годам обучения

Содержание занятия	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год
Теоретическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9
Общая физическая подготовка	88	92	83	74	61	61	56
Специальная физическая подготовка	65	63	65	72	69	72	74
Технико-тактическая подготовка	48	42	49	48	50	47	48
Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4	4	6	6	6
Участие в соревнованиях	2	6	6	9	12	12	12
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	9	9	9
<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### 1.4.1. Учебный план и содержание программы «Самбо» первого года обучения

#### Учебный план программы «Самбо» первого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	13	11	11	10	7	9	9	11	8	88
3	Специальная физическая подготовка	7	8	8	7	7	7	7	8	5	65
4	Технико-тактическая подготовка	5	6	6	6	5	5	5	6	4	48
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

#### Содержание учебного плана программы «Самбо» первого года обучения:

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

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	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	Краткий обзор развития самбо	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека: сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые мышцы, Преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.	1
4	Общие понятия о гигиене	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	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	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	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
7	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	1
8	Правила соревнований	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	1
9	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	1
<b>Всего часов</b>			<b>9</b>

### Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### *Строевая подготовка*

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 полу приседе, спортивная

Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодич, 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.

Ползания. 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, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, ползаний, , расстановкой и собиранием предметов.

### **Специальная физическая подготовка**

Специально физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для спортсменов самбо. Специально физическая подготовка ведется одновременно с овладением приемами техники самбо и их совершенствованием.

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

*Упражнения для развития быстроты:* проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

*Упражнения для развития выносливости:* проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 - 5 мин.).

*Упражнения для развития гибкости:* выполнение бросков с максимальной амплитудой.

*Упражнения для развития ловкости:* выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами

*Упражнения для развития силы:* выполнение бросков, удержаний.

### Технико-тактическая подготовка

Упражнения для развития технической подготовки

*Броски руками.*

Выведение из равновесия рывком, толчком, скручиванием.

*Броски ногами.*

Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом.

*Броски туловищем.*

Бросок через спину, через бедро.

*Болевые приемы на руки.*

Рычаги(локтя, плеча- разрешенные правилами; кисти, пальцев- запрещенные),узлы (локтя, плеча), ущемления (двуглавой мышцы бедра).

*Болевые приемы на ноги.*

Рычаги(стопы, колена, бедра), узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжение (двуглавой мышцы бедра).

Упражнения для развития тактической подготовки

*Прием подавления.*

Действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником. Подавление физическое, техническое, психологическое.

*Прием маневрирования.*

Передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач. Прием изменения своего положения.

*Прием маскировка.*

Действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Прием угрозы, вызова

#### 1.4.2. Учебный план и содержание программы «Самбо» второго года обучения

##### Учебный план программы «Самбо» второго года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	12	11	11	9	9	10	11	11	8	92
3	Специальная физическая подготовка	7	9	8	7	6	7	6	8	5	63
4	Технико-тактическая подготовка	4	5	6	5	4	4	4	6	4	42
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
6	Участие в соревнованиях	2	-	-	2	-	-	2	-	-	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

**Содержание учебного плана программы «Самбо»  
второго года обучения:**

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

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часо
1	Физическая культура и спорт	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	Краткий обзор развития самбо	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	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.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	1
6	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	1
7	Специальная физическая подготовка	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	Технико-тактическая подготовка	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.	1,5
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	1

10	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	0,5
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	0,5
<b>Всего часов</b>			<b>9</b>

### Общая физическая подготовка

#### *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 коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

#### ***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 X10 м.
- гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.
- спортивные игры - футбол, волейбол, 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**

*Упражнения для развития технической подготовки*

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру испособы подготовки приемов.



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

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя неплотную.

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.

*Упражнения для развития тактической подготовки*

*Прием подавления.*

Действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником. Подавление физическое, техническое, психологическое.

*Прием маневрирования.*

Передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

Прием изменения своего положения в стойке по отношению к сопернику: поворотом (на пятке, носках), скрещивая ноги, скрестным шагом, отшагивая, подшагивая, прыжком; Прием изменения своего положения в стойке по отношению к коврику: переходами в положение лежа и в стойку; Прием изменения своего положения лежа по отношению к сопернику: переворотом, забегами; Прием изменения своего положения лежа по отношению к коврику: кувырком, переходом в положение сидя. Прием изменение положения противника, используя положение противника.

*Прием маскировка.*

Действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Прием угрозы в стойке, в сочетании, лежа; Прием вызова в стойке, в сочетании, лежа.

### 1.4.3. Учебный план и содержание программы «Самбо» третьего года обучения

#### Учебный план программы «Самбо» третьего года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	10	11	11	9	8	8	8	11	7	83
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	5	8	8	8	5	65
4	Технико-тактическая подготовка	5	6	6	5	6	5	5	6	5	49
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
6	Участие в соревнованиях	2	-	-	2	-	-	2	-	-	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

**Содержание учебного плана программы «Самбо»  
третьего года обучения:**

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

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Физическая культура и спорт	Система физического воспитания Российской Федерации. Ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.	0,5
2	Краткий обзор развития самбо	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	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1
4	Общие понятия о гигиене	Режим дня и питание самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Фазы формирования двигательных навыков.	1
6	Морально - волевая подготовка	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
7	Специальная физическая подготовка	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.	1
8	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.	0,5
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	0,5
<b>Всего часов</b>			<b>9</b>

**Общая физическая подготовка**

*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 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 X10 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**

*Упражнения для развития технической подготовки*

*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 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.

*Упражнения для развития тактической подготовки*

*Прием подавления.*

Физическое подавление: силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью;

Техническое подавление: положениями, захватами, проведением;

Психологическое подавление: смелостью, выдержкой, решительностью,

настойчивостью, инициативностью;

Тактическое.

*Прием маневрирования.*

Передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

Прием изменения своего положения в стойке по отношению к сопернику: поворотом (на пятке, носках), скрещивая ноги, скрестным шагом, отшагивая, подшагивая прыжком;

Прием изменения своего положения в стойке по отношению к ковру: переходами в положение лежа и в стойку; Прием изменения своего положения лежа по отношению к сопернику: переворотом, забегами; Прием изменения своего положения лежа по отношению к ковру: кувырком, переходом в положение сидя. Прием изменение положения противника, используя положение противника.

*Прием маскировка.*

Действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Прием угрозы в стойке, в сочетании, лежа; Прием вызова в стойке, в сочетании, лежа.

#### 1.4.4. Учебный план и содержание программы «Самбо» четвертого года обучения

##### Учебный план программы «Самбо» четвертого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	11	11	10	7	7	7	7	9	5	74
3	Специальная физическая подготовка	8	8	9	8	7	8	8	9	6	72
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	5	5	6	5	6	3	48
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	2	-	-	-	-	2	4
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	3	-	-	3	-	3	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

**Содержание учебного плана программы «Самбо»  
четвертого года обучения:**

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

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Развитие 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.	1
2	Краткий обзор развития самбо	Становление вида спорта в СССР до 1938 года. Этап предвоенного развития 1938-1941 гг.. Этап восстановления 1946-1952 г. 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) с 1973- по настоящее время.	0,5
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ(ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.)	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.	1
6	Морально-волевая подготовка	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.	1
7	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.	1
8	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	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.	1



10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.	1
<b>Всего часов</b>			9

### Общая физическая подготовка

#### *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, противходом, 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 коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

#### *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**

*Упражнения для развития технической подготовки*

*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, одноименной 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 рычагалоктя.  
 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.

*Упражнения для развития тактической подготовки*

*Прием подавления.*

Физическое подавление: силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью;  
 Техническое подавление: положениями, захватами, проведением;  
 Психологическое подавление: смелостью, выдержкой, решительностью, настойчивостью, инициативностью;

Тактическое.

*Прием маневрирования.*

Передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

Прием изменения своего положения в стойке по отношению к сопернику: поворотом (на пятке, носках), скрещивая ноги, скрестным шагом, отшагивая, подшагивая, прыжком;  
 Прием изменения своего положения в стойке по отношению к коврику: переходами в положение лежа и в стойку; Прием изменения своего положения лежа по отношению к сопернику: переворотом, забегами; Прием изменения своего положения лежа по отношению к коврику: кувырком, переходом в положение сидя. Прием изменение положения противника, используя положение противника.

*Прием маскировка.*

Действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Прием угрозы в стойке, в сочетании, лежа; Прием вызова в стойке, в сочетании, лежа.

*Прием контратаки.*

Действия, направленные на оборону, при этом самбист дожидается атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией атаки и обороняющей тактики.

### 1.4.5. Учебный план и содержание программы «Самбо» пятого года обучения

#### Учебный план программы «Самбо» пятого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	9	7	8	6	6	6	8	7	5	61
3	Специальная физическая подготовка	7	8	9	6	8	6	8	8	6	69
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	7	6	4	5	6	6	4	50
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
7	Участие в соревнованиях		3		3		3		3		12
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

#### Содержание учебного плана программы «Самбо» пятого года обучения:

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

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	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	Краткие сведения о строении и функциях организма	Органы выделения (почки, мочеточники, мочевой пузырь, кожа).	0,5
3	Общие понятия о гигиене	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.	1
4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	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

5	Морально-волевая подготовка	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
6	Специальная физическая подготовка	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.	1
7	Технико-тактическая подготовка	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.	1
8	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.	1
9	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.	1
10	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.	0,5
<b>Всего часов</b>			<b>9</b>

### **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 X10 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 кувыркков вперед на время;
- ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, ползание 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, ползание 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 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**

#### *Упражнения для развития технической подготовки*

##### *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 скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая 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 скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью 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.

*Упражнения для развития тактической подготовки*

*Прием подавления.*

Физическое подавление: силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью;

Техническое подавление: положениями, захватами, проведением;

Психологическое подавление: смелостью, выдержкой, решительностью, настойчивостью, инициативностью;

Тактическое.

*Прием маневрирования.*

Передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

Прием изменения своего положения в стойке по отношению к сопернику: поворотом (на пятке, носках), скрещивая ноги, скрестным шагом, отшагивая, подшагивая, прыжком;

Прием изменения своего положения в стойке по отношению к коврику: переходами в

положение лежа и в стойку; Прием изменения своего положения лежа по отношению к

сопернику: переворотом, забегами. Прием изменения своего положения лежа по отношению к коврику: кувырком, переходом в положение сидя. Прием изменение положения противника, используя положение противника.

*Прием маскировка.*

Действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Прием угрозы в стойке, в сочетании, лежа; Прием вызова в стойке, в сочетании, лежа.

*Прием контратаки.*

Действия, направленные на оборону, при этом самбист дожидается атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией атаки и обороняющей тактики.

*Прием маскировки.*

Основной задачей данного приема - скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки. Маскировка технической подготовленности в схватке: угроза и вызов.

### Восстановительные мероприятия

В группах 5-го и последующего годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо того, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки 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 необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

#### 1.4.6. Учебный план и содержание программы «Самбо» шестого года обучения

##### Учебный план программы «Самбо» шестого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	9	7	8	6	6	6	7	7	5	61
3	Специальная физическая подготовка	9	8	10	7	7	7	9	9	6	72
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	5	5	4	6	5	4	47
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
6	Участие в соревнованиях		3		3		3		3		12
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>



**Содержание учебного плана программы «Самбо»  
шестого года обучения:**

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

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.	1
2	Краткие сведения о строении функций организма	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.	1
3	Общие понятия о гигиене	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.	1,5
4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	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	Морально-волевая подготовка	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	Специальная физическая подготовка	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.	0,5
7	Технико-тактическая подготовка	Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной.	0,5
8	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых состояниях, заболеваниях и спортивных травмах (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).	1

9	Правила соревнований. Их организация и проведение	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	1
10	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Спортивная одежда, обувь самбиста, тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними.	0,5
<b>Всего часов</b>			<b>9</b>

### **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 X10 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, сгибаниетуловища лежа на спине за 20с.;

- ловкости - боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гириями.

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

#### *Упражнения для развития технической подготовки*

##### *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.

##### *Упражнения для развития тактической подготовки*

###### *Прием подавления.*

Физическое подавление: силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью;

Техническое подавление: положениями, захватами, проведением;

Психологическое подавление: смелостью, выдержкой, решительностью, настойчивостью, инициативностью;

Тактическое.

###### *Прием маневрирования.*

Передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

Прием изменения своего положения в стойке по отношению к сопернику: поворотом (на пятке, носках), скрещивая ноги, скрестным шагом, отшагивая, подшагивая, прыжком; Прием изменения своего положения в стойке по отношению к коврику: переходами в положение лежа и в стойку; Прием изменения своего положения лежа по отношению к сопернику: переворотом, забегами; Прием изменения своего положения лежа по отношению

к коврику: кувырком, переходом в положение сидя. Прием изменения положения противника, используя положение противника.

*Прием маскировки.*

Действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Прием угрозы в стойке, в сочетании, лежа; Прием вызова в стойке, в сочетании, лежа.

*Прием контратаки.*

Действия, направленные на оборону, при этом самбист дожидается атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией атаки и обороняющей тактики.

*Прием маскировки.*

Основной задачей данного приема - скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки.  
- Маскировка технической подготовленности в схватке: *угроза и вызов*.

### 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: аутогенная тренировка для обеспечения устойчивости психических состояний борцов, для подготовки и участия в соревнованиях, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

#### 1.4.7. Учебный план и содержание программы «Самбо» седьмого года обучения

##### Учебный план программы «Самбо» седьмого года обучения:

№	Содержание	Количество учебных часов по месяцам									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	9	6	8	6	6	5	8	6	4	56
3	Специальная физическая подготовка	9	9	10	7	7	7	9	8	6	74
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	5	5	5	5	5	5	48
5	Промежуточная и итоговая аттестация	-	-	-	3	-	-	-	-	3	6
6	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
7	Участие в соревнованиях	-	3	-	3	-	3	-	3	-	12
8	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

**Содержание учебного плана программы «Самбо»  
седьмого года обучения:**

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

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	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	Краткие сведения о строении и функциях организма	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), Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.).	1
3	Общие понятия о гигиене	Понятие о калорийности и усвояемости 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.	1
4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	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	Морально-волевая подготовка	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	Общая и специальная подготовка самбиста	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	Основы техники и тактики самбо	Классификация приемов самбо. 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.	1
8	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.	1
9	Правила соревнований.	Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности. Разбор правил судейства соревнований. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Борьба в партере. На краю ковра. Запрещенные приемы.	1
<b>Всего часов</b>			<b>9</b>

### 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 ковра 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 брусках.

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 охватом, 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**

*Упражнения для развития технической подготовки*

*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.

*Упражнения для развития тактической подготовки*

*Прием подавления.*

Физическое подавление: силой, быстротой, выносливостью, ловкостью, гибкостью;  
 Техническое подавление: положениями, захватами, проведением;  
 Психологическое подавление: смелостью, выдержкой, решительностью, настойчивостью, инициативностью;

*Тактическое.*

*Прием маневрирования.*

Передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач.

Прием изменения своего положения в стойке по отношению к сопернику: поворотом (на пятке, носках), скрещивая ноги, скрестным шагом, отшагивая, подшагивая, прыжком; Прием изменения своего положения в стойке по отношению к коврику: переходами в положение лежа и в стойку; Прием изменения своего положения лежа по отношению к сопернику: переворотом, забегами; Прием изменения своего положения лежа по отношению к коврику: кувырком, переходом в положение сидя. Прием изменение положения противника, используя положение противника.

*Прием маскировка.*

Действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. Прием угрозы в стойке, в сочетании, лежа; Прием вызова в стойке, в сочетании, лежа.

*Прием контратаки.*

Действия, направленные на оборону, при этом самбист дожидается атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией атаки и обороняющей тактики.

*Прием маскировки.*

Основной задачей данного приема - скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. В зависимости от того, какой курс действий противника наиболее выгоден, самбист выбирает и способ маскировки. Маскировка технической подготовленности в схватке :*угроза и вызов.*

### **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, фармакологические препараты растительного происхождения, витаминные комплексы, растирание мазями, кремами, гелями, прогулка, восстановительный бег.

### 1.5. Планируемые результаты

После окончания «Стартового уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- стремиться к систематическим занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- владение базовой техникой самбо;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля

После окончания «Базового уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;
- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- осознанно формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы;
- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей.

После окончания «Продвинутого уровня» обучающийся должен знать и уметь:

- уметь постоянно совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- уметь постоянно совершенствовать свою функциональную и морально-волевою подготовленность;
- уметь формировать свои специализированные знания;
- достижение высоких результатов выступлений на соревнованиях.

#### **Планируемые результаты освоения программы по итогам всего периода обучения:**

##### **Личностные результаты:**

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой с элементами борьбы самбо;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Мета предметные результаты:**

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты:**

1) приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, истории ее развития, значения в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

2) приобретение обучающимися знаний об общефизической подготовке и виде спорта самбо, истории его развития;

3) владение краткими сведениями о строении и функциях организма;

4) владение гигиеническими знаниями и навыками;

5) приобретение знаний о врачебном контроле и самоконтроле;

6) приобретение знаний о правилах соревнований вида спорта самбо;

7) укрепление здоровья, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

8) повышение уровня физического развития;

9) систематичность занятий общефизической подготовкой с элементами самбо;

10) владение основами техники выполнения базовых и вспомогательных упражнений;

11) приобретение опыта участия и регулярное участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях по самбо.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	1 – 7 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	Не позднее 31 мая
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	216 часов
Продолжительность занятия (академический час)	90 мин. (два академических часа)
Периодичность занятий	6 часов в неделю, 3 раза в неделю
Промежуточная аттестация	01 декабря – 15 декабря 20 мая – 25 мая
Объем и срок освоения программы	1512 часов, 7 лет обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31 декабря – 08 января
Каникулы летние	01 июня – 31 августа

### 2.2. Условия реализации программы

#### • Материально-техническое обеспечение

Одним из условий успешности реализации программы является соответствие материально-технических возможностей учреждения задачам воспитательно-образовательной деятельности детей по программе «Самбо». Данные помещения должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям, предъявляемым к спортивным помещениям в соответствии с СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для реализации учебно-тренировочного процесса необходимо:

- 1) спортивный зал;
- 2) наличие у каждого спортсмена формы для тренировок и участия в соревнованиях (ботинки самбо, куртка самбо с поясом, шорты самбо).

3) необходимое оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер самбо (12х12 м)	комплект	1
2.	Гонг	штук	1
3.	Манекены тренировочные	комплект	1
4.	Электронные весы до 150 кг	штук	1
5.	Гантели переменной массы от 1 до 6 кг	пар	3

6.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
7.	Канат для лазанья	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	2
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Насос для накачивания мячей с иглами	комплект	1
14.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	2
15.	Секундомер электронный	штук	3
16.	Скакалка гимнастическая	штук	10
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Стенка гимнастическая	штук	4

#### • Информационное обеспечение

Перечень информационно-методических материалов, рекомендуемых для тренеров-преподавателей, работающих по данной программе, а так же отдельный список рекомендуемой литературы для учащихся и их родителей в помощь в освоении данной программы представлен на страницах 50-51.

Для съемки и дальнейшего анализа учебно-тренировочных поединков, просмотра учебных и художественных фильмов по тематике программы необходимы ноутбук, мультимедийный проектор, видеокамера, фотоаппарат.

#### • Кадровое обеспечение

Требования к квалификации тренера-преподавателя, согласно Приказу Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26.08.2010 г. № 761 «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», реализующего данную дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Преимуществом будет личный опыт владения самбо в качестве спортсмена.

#### • Методические материалы

В объединении методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе результатов педагогических советов и под руководством инструктора-методиста.

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.

Многолетняя подготовка спортсменов самбо представляет единый педагогический процесс, в основе которого лежат следующие принципы:

- последовательность и преемственность задач, методов и средств на всех этапах подготовки обучающихся;
- постепенное повышение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- текущее и перспективное планирование;
- индивидуализация тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах подготовки.

В соответствии с деятельностным подходом, процесс обучения -есть всегда обучение деятельности. Это предполагает: осознание, целеполагание, планирование деятельности, ее организацию, оценку результатов и самоанализ (рефлексия). Процесс обучения и воспитания основывается на комплексе учебно-тренировочных занятий.

*Методы организации занятия:*

- Словесные методы обучения: рассказ, беседа и др.
- Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций, показ, исполнение педагогом, наблюдение, и др.
- Практические методы обучения: тренировочные упражнения, практические работы и др.

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- Репродуктивные методы обучения: в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
- Частично-поисковые методы обучения: участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

*Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии:* групповая, индивидуально-групповая, мелкогрупповая и др.

**Формы, методы и принципы реализации содержания программы:**

В проведении тренировок используются следующие *методы спортивной подготовки:*

- Метод повторения: основная цель выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них.
- Игровой метод – движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.
- Соревновательный метод: упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.
- Темповой – выполнение упражнений с заданной скоростью.
- Переменный – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.
- Контрольный – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.
- Круговой – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.
- Интегральный – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а так же в обстановке «поля боя».

*Принципы спортивной подготовки:*

- Принцип сознательности и активности. Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.
- Принцип специализации. В зависимости от морфологических, физиологических,

психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация

– Принцип всесторонности. Он определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

– Принцип возрастающих нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижений успеха.

– Принцип повторности. Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

– Принцип разнообразия и новизны. Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

– Принцип наглядности. Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной техники, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно ускоряет обучение.

– Принцип индивидуализации. Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

**Система воспитательной работы. Организация мероприятий с обучающимися и родителями вне учебного плана**

МКУ СПК «ВИТЯЗЬ» в своей воспитательной работе с детьми ориентируется на военно-патриотическое воспитание, придерживаясь логики во взаимосвязи физкультурно-спортивного воспитания спортсмена-борца и военно-патриотического воспитания гражданина-патриота.

За годы работы в клубе сложились свои традиции. Помимо выездов на соревнования различного уровня, клуб принимает участие и в других мероприятиях.

Ежегодно составляется План воспитательных мероприятий МКУ СПК «ВИТЯЗЬ», кроме того, у каждого тренера-преподавателя имеется индивидуальный план воспитательной работы в группах. Эти планы включают досуговые и тематические воспитательные мероприятия с привлечением к участию родителей воспитанников, специалистов по тематике мероприятия, представителей общественных организаций и др.

Педагогическая целесообразность данного направления воспитательной работы заключается в необходимости воспитания личностных качеств, способных преобразовать духовность окружающего мира, защитить человека от дурных поступков, помыслов и деяний, подготовить молодых людей к службе в армии.

### **2.3. Формы контроля и оценочные материалы**

Для систематического контроля, оценки и анализа уровня подготовки учащихся, их физического развития, состояния здоровья и личностной зрелости необходимо выделять в учебно-тренировочном процессе достаточное время для диагностических, зачётных и аттестационных мероприятий.

Мониторинговые мероприятия проходят в различной форме на разных ступенях обучения:

– входная диагностика: собеседование, сдача контрольных нормативов;



– промежуточная аттестация: сдача контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях;

– итоговая аттестация: сдача итоговых контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Текущий мониторинг: педагогическое наблюдение.

Входная диагностика проводится в начале учебного периода и направлена на определение степени готовности ребенка к той или иной деятельности. В нее включены: тестирование физических качеств, врачебное освидетельствование. По результатам диагностики анализируются полученные результаты и подбираются индивидуальные нагрузки, определяется формы и методы работы с данными детьми.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, призванная определить динамику развития каждого ребенка, правильность подобранных учебно-тренировочных программ. В нее кроме тестов по общей физической подготовке, используемых при вводной диагностике, включены тесты по специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке, где дети демонстрируют степень освоения базовыми элементами самбо и уровень развития физических качеств.

Обучение по программе оканчивается сдачей итоговых контрольных нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения представлены в Приложении 1. Контрольные упражнения и нормативы по их выполнению соответствуют требованиям всероссийского комплекса Готов к труду и обороне. В таблицах указаны нижние границы выполнения норматива на ту или иную оценку.

Задачи, которые решает промежуточный и итоговый контроль обучающихся:

1. Подведение итогов
2. Выяснение результативности, роста каждого ребенка.
3. Расширение образовательного пространства.
4. Связь с родителями.
5. Формирование коммуникативной культуры.
6. Самореализация учащихся, презентация своей деятельности в социуме.
7. Мониторинг образовательной программы.

Для отслеживания результативности учебной деятельности каждого ребёнка (знания, умения, навыки), определения уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения учащегося ведутся специальные протоколы контрольно-переводных нормативов (Приложение 2).

## Список литературы

1. Резько И.В. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – М.: Харвест, 2009. –160 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки //Методические основы развития физических качеств / Под ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Комитет по физкультуре и спорту при Сов. Мин. СССР; Федер. борьбы СССР Борьба самбо: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1985. –80 с.
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: учебное пособие для средн. спец учеб.заведений.- изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1989.-384 с.
5. Кулилко Н.Ф. История и организация физической культуры: учебное пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1982. – 223 с
6. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 288 с.
7. .Полиевский С.А. Гигиена спортивной одежды и снаряжения. – М.: Физкультура и спорт, 1987. –111 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008. – 236 с.
9. Рудман Д.Л., Троянов К.В. Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. – М.: Человек, 2010. – 296 с.
10. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 220 с.
11. «Самбо. Борьба по-русски». «Самбо. Борьба по-русски». Творческая группа – Издательский Дом «Филантроп» – Я.: Творческая группа – Издательский Дом «Филантроп», 2004.– 313 с.
12. Спортивная борьба: Ежегодник / С.А. Преображенский / под ред, Л.Ф. Колесник [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985-78 с..
13. Сухоцкий И.В. Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов: Метод.пособие для ПТУ – М.: Высшая школа, 1990. – 80 с.
14. Физическая культура:Практическое пособие / Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь [и др.]– 2-е изд., испр. и доп. – М.: Высшая Школа, 1989. –383 с.
15. Борьба Самбо. Книжная полка. [Электронный ресурс] [http://www.sambo.spb.ru/book/litsam/lit\\_s\\_g.htm](http://www.sambo.spb.ru/book/litsam/lit_s_g.htm).
16. Библиотека международной спортивной информации. [Электронный ресурс] <http://bmsi.ru/source/59b3c77e-5e84-4b80-b6e6-05b2bc60f3fb>.
17. Харлампиев А. Тактика борьбы самбо. [Электронный ресурс] <http://e-libra.ru/read/172939-taktika-borby-sambo.html>.
18. Миллер Д. Искусство дзю-дзюцу. – Минск: «Харвест», 1998. – 304 с.
19. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов). – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
20. А.А. Истомин, Абсаров А.А. Борьба дзюдо. – Ташкент: «Медицина» УзССР, 1990.
21. Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающий приемы: применение и эффективная самозащита. 300 «убойных» приемов и вооруженных нападений. 300 «убойных» приемов. – М.: АСТ; СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2009. – 160 с.
22. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, Конаков А.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 236 с.

23. 600 «убойных» приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков. – М.: АСТ; СПб.: Прайм –Евроник, 2010. – 221 с.
24. Борьба самбо: Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
25. Спортивная борьба. – Физкультура и спорт, 1985 – 78 с.
26. Гудман Ф. Большая иллюстрированная энциклопедия. Боевые искусства. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 255 с.

**1. Контрольно-переводные нормативы для групп «Самбо» СОГ1  
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
<b>Общая физическая подготовка</b>							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤ 8,5	9,3	9,9	≤9,0	9,7	10,0
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥6	3	2	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥15	10	8
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥16	12	8	≥11	6	5
4.	Прыжок в длину с места, см	≥180	170	≤140	≥160	150	130
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин. (кол-во раз)	≥34	32	22	≥31	23	20
<b>Техническая подготовка</b>							
Контрольные упражнения		5 продвинутый		4 базовый		3 стартовый	
6.	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.	

7.	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
----	------------------------	--	--	--

**2. Контрольно-переводные нормативы для групп «Самбо» СОГ2  
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
<b>Общая физическая подготовка</b>							
1.	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤8,3	9,0	9,3	≤8,8	9,6	9,9
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥7	5	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥16	11	9
3.	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	16	12	≥12	7	5
4.	Прыжок в длину с места, см	≥190	180	≤160	≥165	155	140
5.	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин. (кол-во раз)	≥36	33	24	≥32	25	22
<b>Техническая подготовка</b>							
Контрольные упражнения		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
1.	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.			

2.	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
3.	Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
4.	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

\*В таблице указаны нижние границы выполнения норматива на определенную оценку

### 3. Контрольно-переводные нормативы для групп «Самбо» СОГ-3

(промежуточная аттестация)

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
<i>Общая физическая подготовка</i>							
1	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤8,2	8,8	9,0	≤8,6	9,4	9,7
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥8	6	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥17	12	10
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥26	22	18	≥13	8	6
4	Прыжок в длину с места, см	≥200	190	170	≥170	160	145
5	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥37	34	26	≥34	28	25
<i>Техническая подготовка</i>							
Контрольные упражнения		5 продвинутый		4 базовый		3 стартовый	
6.	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.	



7.	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
8.	Демонстрация базовых элементов: сток, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
9.	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

**4.Контрольно-переводные нормативы для групп «Самбо»СОГ-4**  
(промежуточная аттестация)

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
<b>Общая физическая подготовка</b>							
1	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤8,0	8,6	8,8	≤8,5	9,3	9,6
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥9	7	5	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥18	13	11
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥30	26	22	≥14	9	7
4	Прыжок в длину с места, см	≥210	200	180	≥175	165	150
5	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥39	36	29	≥36	30	27
<b>Техническая подготовка</b>							
Контрольные упражнения		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6	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			
7	Варианты	Высокий полет,	Недостаточно	Падение через			

	самостраховки	Мягкое приземление, Правильная амортизация руками	высокий полет, падение с касанием головой	сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
8	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

**5. Контрольно-переводные нормативы для групп «Самбо»СОГ-5  
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
<b>Общая физическая подготовка</b>							
1	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤7,9	8,5	8,7	≤8,4	9,2	9,5
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥11	9	6	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥20	15	13
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥32	28	24	≥15	10	8
4	Прыжок в длину с места, см	≥220	210	190	≥180	170	155
5	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥41	37	30	≥37	31	28
<b>Техническая подготовка</b>							
Контрольные упражнения		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый			
6	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			

7	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
8	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

**6. Контрольно-переводные нормативы для групп «Самбо» СОГ-6  
(промежуточная аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвину- тый	4 базовы й	3 стартовый
<b>Общая физическая подготовка</b>							
1	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤7,3	8,0	8,2	≤8,2	9,0	9,3
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥13	10	7	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥22	17	15
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥35	30	25	≥16	11	9
4	Прыжок в длину с места, см	≥230	220	200	≥185	170	160
5	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥42	38	32	≥38	33	29
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Контрольные упражнения		<b>оценка</b>					
		<b>мальчики (зачтено)</b>			<b>девочки (зачтено)</b>		
6	Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	≤19,0			≤25,0		
7	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	≤25,0			≤28,0		

8	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	$\leq 21,0$	$\leq 26,0$
<i><b>Техническая подготовка</b></i>			
9	Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
10	Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

**7.Контрольно-переводные нормативы для групп «Самбо» СОГ-7  
(промежуточная и итоговая аттестация)**

Контрольные упражнения		Мальчики			Девочки		
		Оценка					
		5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый	5 продвинутый	4 базовый	3 стартовый
<b>Общая физическая подготовка</b>							
1	«Челночный бег» 3x10 м, с	≤7,2	7,7	8,0	≤8,0	8,8	9,0
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	≥15	11	8	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	≥24	19	17
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	≥40	32	25	≥17	12	10
4	Прыжок в длину с места, см	≥240	225	210	≥195	180	170
5	Подъем туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 1 мин.(кол-во раз)	≥45	40	35	≥40	35	30
<b>Специальная физическая подготовка</b>							
Контрольные упражнения				оценка			
				мальчики (зачтено)		девочки (зачтено)	
6	Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	≤19,0		≤18,0			
7	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	≤25,0		≤23,0			
8	10 бросков партнера через бедро (передней подножкой,	≤21,0		≤19,0			



	подхватом, через спину), с.	
<b><i>Техническая подготовка</i></b>		
9	Демонстрация приемов, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)
10	Демонстрация арсенала самбо (удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Шпаков Анатолий Валерьевич

Действителен с 29.03.2021 по 29.03.2022