

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» г. СОЧИ

Принята  
на заседании педагогического совета  
от «27» декабря 2019 г.  
протокол № 03



Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮСШ № 8  
Резниченко С.А.  
«27» декабря 2019 г.  
Приказ № 40/1 от «27» декабря 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«САМБО»

Уровень: базовый, углубленный  
ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы: 8 лет  
Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе:

Разработчики программы:  
Воскобоев Сергей Николаевич, тренер-преподаватель  
Такмазян Армен Давидович, тренер-преподаватель  
Данельян Анатолий Анатольевич, тренер-преподаватель

Рецензент:

Сочи, 2020 г.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по самбо составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", приказом Министерства спорта РФ от 07 марта 2019 г. N 187 "О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731", приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", положениями приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации", приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по самбо (Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 932).

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «самбо» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы.

### **Характеристика вида спорта**

Самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

### **Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана:**

- на 6 лет обучения на базовом уровне сложности (БУ),
- на 2 года обучения на углубленном уровне сложности (УУ).

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий самбо.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;



самбо	6	9	5-15	6	6	8	8	10	10	2	15	5-15	4	12	8
-------	---	---	------	---	---	---	---	----	----	---	----	------	---	----	---

Уровень подготовки	Год обучения	Минимальный возраст учащихся	Количество
			учебных часов в год
Базовый	1	9	252
	2	10	252
	3	11	336
	4	12	336
	5	13	420
	6	14	420
Углубленный	1	15	504
	2	16	504

### Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

### Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

### Задачи базового уровня:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям самбо;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики самбо;
- изучение теоретического материала.

### Задачи углубленного уровня:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных

особенностей и требований программы;

- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выполнение норматива 1-го разряда и КМС.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ [законодательства](#) в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития самбо;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных [антидопинговых правил](#);
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по самбо, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий самбо;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий самбо;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в

специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой самбо;
- овладение основами техники и тактики самбо;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в самбо;
- знание требований техники безопасности при занятиях самбо;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по самбо.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики самбо;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований [федерального стандарта](#) спортивной подготовки по самбо;
- формирование мотивации к занятиям самбо;
- знание официальных правил соревнований по самбо, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для самбо специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по самбо;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в самбо;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

#### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- промежуточная и итоговая аттестация.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т ( лет )									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Рост				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+			
Сила					+	+		+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+	
Анаэробные возможности							+	+	+	
Гибкость	+	+		+	+					
Координация			+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+				

## 2. Учебный план по образовательной программе

### Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий, календарно-тематическими планами по годам обучения непосредственно в условиях спортивной школы (приложение 1).

### Режимы тренировочной работы.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по самбо, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по самбо, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

Чтобы наиболее эффективно использовать все имеющиеся в ДЮСШ ресурсы, в связи с предусмотренным режимом работы необходимо осуществлять следующие принципы учебно-тренировочного процесса:

- усиление индивидуальной работы по технической подготовке, положив в основу типовую технику самбо;
- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальную манеру ведения боя;
- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей, характерных для занятий самбо, и прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;
- эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и отделения в целом. Основу этой оценки составляют показатели контрольных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

На каждом уровне спортивной подготовки поставлена задача с учётом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки спортсменов.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### 3. Методическая часть

#### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области <sup>1</sup>		
2.1.	Различные виды спорта и	5-15	5-10



	подвижные игры		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

<sup>1</sup> Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта.

### **Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, уровней, мезоциклов)**

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим

расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

### **Методика и содержание работы по предметным областям**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов, просматривать фильмы и видеофильмы по самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в самбо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных самбистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На базовом уровне сложности необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традициям самбо, его истории и предназначению. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня сложности учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы самбо. Методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, совершенствование его двигательных физических качеств. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Упражнения для развития:

Силы: сгибание-разгибание рук из положения виса на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание рук из упора виса на брусьях, сгибание туловища из положения лежа на спине, лазание по канату, подъём ног до хвата руками из положения виса на перекладине, приседания, повороты, наклоны, выпрыгивания, работа с набивным мячом (для усложнения можно выполнять с отягощением).

На данном уровне подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Скоростной силы: сгибание-разгибание рук из положения виса на перекладине за 10-20 с, сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10-20 с, сгибание-разгибание рук из упора виса на брусьях за 10-20 с, подъём ног до хвата руками из положения виса на перекладине за 10-20 с, приседания за 10-20 с, наклоны за 10-20 с, выпрыгивания за 10-20 с, напрыгивания за 10-20 с, лазание по канату 10-20 с (для усложнения можно выполнять с отягощением).

Быстроты: бег 10-60м, прыжки в длину с места, степ-тест, разножка с использованием гимнастической скамьи, ускорения с отягощением, прыжки через скакалку, работа ногами с использованием лестницы, челночный бег 3x10м.

Гибкости: общеразвивающие упражнения для развития осанки, подъём ног до хвата руками, наклоны, выпады, виседы, работа с гимнастической палкой-шестом, работа с резиновым эспандером, элементы акробатики.

Выносливости: Бег 200-800м., бег 1000-3000 м, челночный бег, 10x10м, прыжки через скакалку за 1м, выпрыгивания от 20с, напрыгивания от 20с, работа с набивным мячом от 20с, лазание по канату, работа с резиновым эспандером, подъём туловища за 20с-1м.

Ловкости-координации: челночный бег 3x10м; акробатика (кувырки, перекаты, перевороты, сальто, рандаты, прыжки ); спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, пионер-бол, регби);

подвижные игры (эстафеты, игры в касания, захваты, вышибалы), прыжки в длину с места, лазание по канату.

Способность к ориентированию проявляется в возможности точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

-прыжки на точность, метание в цель, перекатывание по татами держа направление.

-прыжки с поворотом на 90, 180, 360

-игровые упражнения

-гимнастические упражнения на снарядах

Способность к дифференцированию параметров движений – точность и экономичность пространственных. Силowych временных параметров движений.

-задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами или без предметов.

-ходьба и бег по разметкам и на заданное время.

Способность к реагированию на сигнал – быстро и точно выполнять целое и кратковременное движение за известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела.

-Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем

реагирование, выбор защитного действия)

Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

-Подвижные и спортивные игры

-Борьба (элементарные формы, в партере, в стойке)

-Упражнения на быстроту мышления

-Упражнения, воспитывающие волевые качества.

Способность к согласованию движений – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

-сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук – преследование удержанием сбоку).

Способность к равновесию – сохранение устойчивости в тех или иных статических положениях тела, по ходу выполнения движения - общеразвивающие упражнения в парах:

-Удержание равновесия в положении «ласточка».

-ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки

-ходьба выпадами, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами.

Способность к вестибулярной устойчивости – точно и стабильно выполнять двигательные действия .

-Повороты в ходьбе, беге, прыжках

-Акробатические упражнения

-Наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте, в беге, в прыжках.

Способность к расслаблению мышц – согласование расслабления и сокращения мышц в нужный момент.

-мгновенное расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).

-сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление – выдох.

Способность к ориентированию во времени

-выполнение 5 хлопков или приседаний за 5сек, 10 сек.

-преодоление отрезка 30 м в медленном темпе, среднем, высоком. Сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции.

- преодоление 30м, 60м, три раза с одной и той же скоростью. Сравнить показания секундомера за три забега.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, упор присев – упор лежа – упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; перешагивания, прыжки через набивной мяч; кувырок вперед, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом; стойка на руках; переползания;

выполнение строевых команд «направо», «налево», «становись», «Равняйся», «Смирно», «отставить», «вольно», «попорядку - рассчитайся» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, построения в колонну по одному, по трое, размыкание и смыкание. Доклад дежурного.

**Общая и специальная физическая подготовка**

для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта самбо.

### **Вид спорта.**

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы.

Основы техники и тактики самбо:

#### Борьба в партере

1 Удержания с боку.

2 Удержание поперек.

3 Удержание со стороны головы.

4 Удержание верхом

5 Перевороты скручиванием захватом ноги и руки изнутри.

6 Перевороты скручиванием захватом ноги и руки снаружи

7 Перевороты забеганием с ключом, захватом предплечья другой руки изнутри.

8 Болевой приём на руку, рычаг локтя через бедро от удержания с боку.

9 Болевой приём на руку, рычаг через предплечье от удержания поперёк.

10 Болевой приём на руку, рычаг локтя захватом руки между ног.

11 Болевой приём на ногу, ущемление ахиллова сухожилия.

#### Броски в стойке

1 Задняя подножка под выставленную ногу

2 Передняя подножка,

3 Боковая подсечка

4 Зацеп изнутри за разноимённую ногу.

5 Выведение из равновесия рывком.

6 Бросок захватом ноги за пятку изнутри.

7 Бросок захватом ноги под колено изнутри.

8 Бросок захватом двух ног, вынося ноги в стороны и без отрыва от ковра.

9 Бросок поворотом «через бедро».

10 Бросок через голову с упором стопой в живот.

#### Самооборона

1 Освобождение от захватов.

2 Защита от ударов рукой.

#### Технико-тактическая и психологическая подготовка

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний.

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

#### Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков;

Тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определённого результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

#### Психологическая подготовка

Из арсенала самбо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии самбо.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета самбо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

**Основы профессионального самоопределения** для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

**Различные виды спорта и подвижные игры.**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения. Для комплексного развития физических качеств в самбо широко используются спортивные игры: футбол, баскетбол,

волейбол. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом – на открытом воздухе.

По своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям борьбой и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а так же способствовать развитию и укреплению костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы, формированию правильной осанки занимающихся и воспитывать морально-волевые качества, необходимые самбисту для выполнения поставленных задач.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования точной координации действий, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Тренер - преподаватель должен не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры – это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. Интенсивные игры нужно чередовать с малоинтенсивными. Особое внимание при составлении подвижных игр следует уделять умению свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освобождаться от захватов- соперника, преследовать соперника и т. д. Все эти умения воспитываются на раннем этапе обучения.

Подвижные игры, рекомендуемые для применения в тренировках юных самбистов, можно разделить на три группы: Координационные, кондиционные, сопряженные.

В первую группу входят координационные игры, которые направлены прежде всего на расширение специального двигательного опыта. Они способствуют улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях и находить из них нетрадиционные выходы, поддерживать у начинающих самбистов дух единоборства, воспитывать чувство готовности к борьбе. Координационные игры содержат пять групп игр:

- Игры в касание в свою очередь делятся на игры первого порядка (партнеры получают одни и те же задания), второго порядка (партнеры получают разные задания) и третьего порядка (одновременное касание разных мест как при захватах). Игры в касание неисчерпаемы.

- Игры с атакующими захватами направлены на формирование умения осуществлять захват и удерживать его, преодолевая сопротивление и уходы соперника, а также способности тонко чувствовать структуру и технику передвижений при захвате. Они проводятся на ограниченной площади татами в течение 10, 15 или 20 с в зависимости от уровня физической и технической подготовленности. В процессе совершенствования эти игры рекомендуется применять в комплексе с играми на срыв захватов.

- Игры на срыв захватов проводят такой же длительности, как и предыдущие. Основная их задача — научить самбистов освобождаться от невыгодного захвата при различных вариантах передвижения. Количество игровых заданий на срыв захватов — более 300.

Возможны различные варианты их применения: 1) нападающий свободно берет захват, после чего начинается борьба за срыв; 2) нападающий получает задание взять захват, защищающийся — не дать или сорвать его. Побеждает тот, кто успешнее решает двигательную задачу. Возможно обострение единоборства путем ограничения площади татами, на котором идет борьба.

- Игры в дебюты способствуют формированию атакующего стиля самбиста, умения атаковать из любого положения. Перед партнерами ставится двигательная задача (например, взять указанный захват, вывести из равновесия и т. д.) и определяется исходное положение (например, спиной к спине, один на коленях, другой в стойке и т. п.). Выигрывает тот, кто успешнее решает двигательную задачу.

- Игры на теснение проводятся на ограниченной площади татами за ограниченное время. Основная задача — путем передвижений добиться выхода защищающегося за ограниченную площадь. Эти игры позволяют развивать у детей необходимые для борца психические качества, обучать элементам техники ведения схватки до того, как усвоена техника. В процессе обучения 30 действиям можно варьировать нагрузку путем: а) изменения особенностей проведения технических действий; б) изменения длительности выполнения решаемых задач; в) изменения площади возможных перемещений.

Во вторую группу входят кондиционные игры, направленные на повышение уровня физической подготовленности самбистов. Это- «регби на коленях», «тяни в круг», футбол с набивным мячом», «передай мяч», «эстафеты».

В третью группу входят сопряженные игры. С их помощью повышаются координационные возможности, функциональные показатели занимающихся. К сопряженным играм относятся единоборства либо их элементы: «гладиаторы», «один за другим», «не сойди с ковра», «борьба за пояс», простейшие виды борьбы.

#### **Судейская подготовка**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне сложности и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих уровнях подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся углубленного уровня должны овладеть принятой самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли бокового судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли бокового судьи, арбитра.

#### **Специальные навыки.**



Специальные навыки или специальная физическая подготовка - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Стретчинг.

Ознакомление с зонами растяжения, расслабляющие упражнения для различных групп мышц. Использование упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с набивным мячом.

Вращение мяча, перебрасывания, выпрыгивания; варианты бросков и ловли мяча; имитационные упражнения для освоения бросков, подсечек – удары по лежащему, падающему, катящемуся, отскакивающему мячу.

Акробатика.

Стойки, «седы», упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты, рандаты, фляги, сальто и др.

Страховка и самостраховка.

Падение с опорой на руки, на ноги, с приземлением на колени, с приземлением на ягодицы, на голову, на туловище, на спину, на живот, защита от падения партнера сверху. Падения через партнера, из стойки; перекаты. Элементы акробатики.

Упражнения для бросков.

-для выведения из равновесия: борьба за захват; учи-коми с партнером, манекеном; упражнения с резиновым эспандером, имитация на месте, в движении.

-для подсечек: борьба на одной ноге, упражнения с резиновым эспандером, с набивным мячом, с кубиками; имитация на месте, в движении; учи-коми с партнером.

-для подножек: имитация на месте, в движении; работа по ориентирам; работа ног на лестнице;

учи-коми с партнером.

- для зацепов: борьба на одной ноге, упражнения с резиновым эспандером; имитация на месте, в движении; учи-коми с партнером.

- для бросков захватом ног: упражнения с набивным мячом, штангой, гирей, резиновым

эспандером; упражнения с манекеном; учи-коми с партнером;

- корпусных бросков: упражнения с набивным мячом, штангой, гирей, резиновым эспандером;

упражнения с манекеном; учи-коми с партнером;

Упражнения для удержаний.

Выседы, упор грудью в набивной мяч – движение ног по кругу, все виды переворачиваний партнера, манекена; перекаты.

Упражнения для ухода от удержаний

-перевороты с борцовского моста забеганием

-перевороты с борцовского моста опрокидыванием(маятником)

-перетаскивание через себя мяча, манекена, партнёра

-поворот со спины на живот: перекатом, через мост

-положение борцовский мост-забегания-опрокидывания.

Борьба по заданию

-броски на скорость

-схватки длительностью 4-6 мин

-схватки со сменой партнера каждую минуту

-схватка с борьбой за захват

-схватка с выполнением заданного приёма

-схватка до первого поражения

Имитационные упражнения с резиновым эспандером

-Разведение рук через стороны стоя, из приседа

-Вращение рук в плечевом суставе вперед-назад поочередно, одновременно

- Повороты корпуса влево-вправо
- Разведение рук перед собой
- Имитация бросков, разучиваемых в стойке
- Ускорения с резиновым эспандером
- Тяга руками вверх-вниз
- Махи ногами

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

- по освоению захватов различной плотности и активности: борьба за захват, игры в касание.

- по освоению умения тиснений по площади поединка: борьба в кругу, квадрате; петушинные бои;

конные бои.

Игры-задания с необычным началом поединка

- спина к спине
- оба на коленях
- лёжа вальетом.
- один на коленях другой стоя спиной на расстоянии 1-2м
- оба лежа лицом друг к другу
- оба лежа на спине головами друг к другу и др.
- игры в касания

### **Спортивное и специальное оборудование**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта самбо;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

### **Рабочие программы по предметным областям.**

#### Теоретические основы физической культуры и спорта.

Тема 1. Техника безопасности и правила поведения в учреждении.

Знакомство с видом спорта. История учреждения, достижения и традиции. Правила поведения обучающихся. Права и обязанности обучающегося. Инструктаж по технике безопасности при занятиях самбо. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских

борцов в международных соревнованиях.

Тема 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Тема 4. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 5. Зарождение и развитие борьбы самбо. Этикет в самбо. История борьбы самбо.

Поклоны перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после его окончания, тренеру при индивидуальном общении и стоя в строю.

Тема 6. Правила самбо. Запрещенные приемы в самбо.

Оценки за проведение бросков и приемов лежа. Команды и жесты судей. Правила проведения приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику нос, рот, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать ее к татами, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть ноги, проводить болевые приемы рывком, держаться за татами.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях самбо. Содержание самоконтроля.

Понятие о несчастных случаях. Причины несчастных случаев и травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование,

организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Правила соревнований по самбо.

Судейство соревнований. Члены судейской бригады. Их роль в организации и проведении соревнований.

Тема 10. Правила дорожного движения

Правила дорожного движения

Правила дорожного движения для велосипедистов.

О порядке организации и построения групп детей для следования по дорогам.

О порядке следования по тротуарам или обочинам

О порядке перехода проезжей части  
Светоотражающие элементы  
При катании на роликовых коньках  
**Общая физическая подготовка.**

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с

малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

#### Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель».

«Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Сопутствующие виды спорта: мини-футбол. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### **Вид спорта.**

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В самбо очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством из них невозможно. Да и нет в этом необходимости. Из всего технического многообразия следует подобрать для себя несколько наиболее подходящих приёмов и изучить их. Изучение других же приёмов должно проходить постоянно на всём спортивном пути борца. Арсенал приёмов спортсмена должен всё время пополняться. Необходимо, чтобы большинство приёмов спортсмен знал и проводил в схватке не хуже других, но некоторые приёмы выполнял бы как никто другой, в них должна быть сосредоточена вся его физическая, техническая и моральная оригинальность. «Коронный» приём – это своеобразный технический трюк, единственным исполнителем которого является данный борец. Чем больше у борца на вооружении своеобразных и оригинальных приёмов, тем он опаснее в схватке.

Процесс технического совершенствования борца можно условно разделить на два этапа. Первый этап начинается, когда идёт овладение техническими основами самбо (обычно это первые годы занятий). Этот этап характерен небольшим количеством соревнований. Вторым этапом начинается после овладения основами «школы». Здесь идёт подбор и совершенствование индивидуальной техники. Наряду с этим постоянно повторяется старая техника и изучаются новые действия.

Изучение новой техники и повторение старой обязательно для всех, независимо от класса и подготовки учащегося.

В индивидуальной технике, в первую очередь, совершенствуются те приёмы, к проведению которых борец наиболее приспособлен. Из этих приёмов пополняется арсенал «коронных» приёмов спортсмена. Причём это не значит, что самбист всю свою спортивную жизнь будет привязан к определённой группе технических действий. Техническое действие успешно выполняется тогда, когда в ходе схватки создаётся благоприятная ситуация и когда противник занимает удобное положение для проведения данного приема. Стихийно это возникает редко. А если соперник приблизительно знает, откуда ему ждать опасности, то удобной ситуации он не создаст.

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем уровням подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Для техники

- имитационные упражнения с набивным мячом, с резиновым эспандером, манекеном.

- для совершенствования подсечек: удары подошвой по лежащему или падающему мячу, кубику

- для совершенствования подножек: удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу;

работа по ориентирам

- для совершенствования: отхвата, задней подножки, зацепа голенью-удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу, махи ногами с отягощением или резиновым эспандером.

Тактическая подготовка

Тактика – это искусство и одновременно наука. Она представляет собой своеобразный

сценарий предстоящих схваток и соревнований. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный результат. Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать свои возможности и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать её (Е. М. Чумаков).

Задача атакующего состоит в том, чтобы тактическими действиями замаскировать свои намерения, создать благоприятную ситуацию и провести техническое действие неожиданно и с максимальной эффективностью. Вместе с тем, тактическая задача атлета состоит не только в подготовке благоприятных условий и положений для проведения задуманных технических действий.

Важно разгадать намерения противника, предусмотреть направление и характер готовящейся атаки, ответить на неё вовремя не только защитными действиями, но и контратакой. Во время схватки постоянно меняются положения (позы) борцов, их расположение по отношению друг к другу, степень и направление их усилий. Эти факторы в основном характеризуют сложившуюся ситуацию в каждый из моментов схватки. Если попытаться условно разложить схватку на основные составляющие ее компоненты, то ими окажутся атакующие и контратакующие действия, защиты, а также различного рода подготовительные действия, которые, в основном, сводятся к маневрированию (всевозможным передвижениям, перемещениям, захватам) и как бы заполняют паузы между атаками, контратаками и защитами. При осуществлении спортсменом любого из вышеуказанных действий создаются удобные моменты для проведения приёма (контрприема). Помимо этого, благоприятные условия для проведения

технических действий возникают в результате ошибок, допускаемых соперником в ходе схватки.

После оценки появляется необходимость выбора тактики. При этом учитывается, какое решение было принято в прошлый раз в аналогичной ситуации, и каковы его результаты. В дальнейшем это сводится к применению критериев выбора, а они варьируются в зависимости от того, устраивает ли борца тот результат, который был получен в прошлый раз в данных условиях соревнований, готов ли он пойти на риск или, опасаясь проигрыша, старается не рисковать. Критерии выбора личное дело каждого спортсмена. Тактические схемы приобретаются в процессе обучения, тренировки и выступлений на соревнованиях.

Принятие тактического решения можно представить как процесс, состоящий из нескольких частей

1. разведка (отбор информации, необходимой для построения модели ситуации);
2. оценка ситуации;
3. выбор наиболее эффективного варианта тактики в данной ситуации;
4. реализация и корректировка тактики в процессе борьбы – это условное разделение на этапы.

Ситуация не остаётся постоянной во всех деталях. В соответствии с её изменением тактика постоянно корректируется.

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки самбистов.

- подавление;
- маневрирование;
- маскировка.

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1. Метод обобщающих правил, законов, аксиом (например, «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.д.).

2. Проблемный метод. Предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

3. Эвристический метод. Сущность – в развитии интуиции.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики самбистов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения и др.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, тактика участия в соревнованиях по ОФП.

Тактика проведения бросков, удержаний и болевых приемов

- действия для проведения бросков, удержаний, болевых
- использование обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки)

## Тактика ведения поединка

- формирование умения вести противоборство в условиях взаимного сопротивления

- проведение поединков по формуле 2 мин в стойке- 2 мин лежа

- перед поединком с конкретным соперником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и добиться их успешного выполнения в поединке.

## Приемы

### Базовый уровень 1-2 года обучения

#### Приёмы борьбы лёжа.

Удержания. Сбоку. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. Способ: ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника.

Поперёк. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к его груди. Способ: одной рукой обхватив его за шею, другой рукой взять захват за куртку у дальнего плеча. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

Со стороны головы. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы. Способ: прижаться грудью к его груди, взяв захват двумя руками за пояс или обхватить противника за туловище.

Удержание верхом. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему. Способ: одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковёр. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается стать на мост. Удержание со стороны ног. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его ног. Способ: захватив за куртку у шеи или обхватив его шею прижаться грудью к его груди. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

Перевероты. Захватом руки с боку. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку. Способ: атакующий захватив дальнюю руку как можно выше и, приподнимая её чуть вверх, тянет к себе. После рывка руками нужно толкнуть соперника плечами вперёд. Перевернув соперника на спину, можно провести удержание сбоку или удержание со стороны головы.

Захватом руки и ноги. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку. Способ: захватить ногу и руку соперника изнутри. Приподнимая их вверх, потянуть соперника к себе и одновременно толкнуть его плечами вперёд. Перевернув соперника на спину, можно провести удержание поперёк.

Рычагом. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку (справа). Способ: положив правую руку ему на шею, левую подведя под его правую руку, положить себе на правое запястье. Поднимая левую руку вверх, правой рукой пригибая голову соперника к коврику перевернуть его на спину.

Верхом. Ситуация: атакуемый стоит на четвереньках или лежит на животе; атакующий сидит верхом, крепко сжав соперника ногами и взяв захват руками за его куртку у шеи. Способ: перевернуться на спину, увлекая за собой соперника. Очувившись на спине, перейти на болевой

приём рычаг локтя или, продолжая движение дальше, отпустить туловище соперника и перейти на удержание сбоку или верхом.

Болевые приёмы на руки. Рычаг локтя через бедро. Ситуация: после проведения удержания сбоку. Способ: атакующему взять соперника левой рукой за правое запястье и положить его локоть себе на бедро. Продолжая держать соперника в положении удержания, плавно разгибать его руку о тех пор, пока он не подаст сигнал сдачи.

Узел ногой. Ситуация: после проведения удержания сбоку. Способ: освободить руку противника и подвести её под свою правую ногу. Удерживая захват правой рукой за шею соперника медленно отвести правую ногу вниз до сигнала сдачи.



Рычаг локтя через предплечье. Ситуация: после проведения удержания поперёк. Способ: атакующему правую руку положить на запястье выпрямленной в локте разноимённой руки противника. Подвести левое предплечье под локоть захваченной руки соперника и наложить на своё правое предплечье. Ложась на живот и придерживая противника грудью на спине, провести рычаг локтя перегибанием.

Узел поперёк. Ситуация: после проведения удержания поперёк, противник, избегая предыдущего болевого приёма, согнул руку, направив её кулаком к голове. Способ: захватите левой рукой запястье одноимённой руки соперника. Правую руку подведите под разноимённое плечо противника и наложите на запястье своей левой руки. Прижмите грудью соперника к коврику, ноги разведите как можно шире в стороны. Согнув руку соперника под прямым углом, поверните её вокруг оси, проходящей через плечо захваченной руки, приподнимая локоть атакующей руки вверх и опуская запястье вниз.

Захватом руки между ног. Ситуации: 1) противник стоит в партере, 2) лежит на спине, 3) на животе. Способы разъединения сцепленных рук: с помощью подведения двух рук; подводя одну руку снизу и накладывая другую сверху; упираясь ногой в дальнее плечо; просовывая руку между предплечьями противника.

Болевые приёмы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия: Ситуация: 1) противник лежит спиной на коврике, атакующий нападает со стороны ног, лёжа на спине ногами к его ногам. Способ: захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакующую ногу соперника и сожмите своими бёдрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите приём до сигнала сдача. Ситуация: 2) противник лежит на животе. Варианты приёма: с захватом разноимённой ноги, с захватом одноимённой ноги, с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Рычаг колена: Ситуация: противник лежит на правом боку, атакующий находясь к нему спиной захватил правую ногу противника между ногами. Способ: скрестить свои ноги и сжать бёдрами атакующую ногу соперника. Правой рукой обхватить голень захваченной ноги противника и, разгибая ногу в коленном суставе, отводя согнутые в коленях ноги назад, продвигая таз вперёд, медленно провести болевой приём до сигнала сдача.

#### Приёмы борьбы стоя.

Выведение из равновесия рывком. Ситуация: противник нападает и идёт вперёд. Способ: стоя перед противником, взять симметричные захваты под локтями обеих рук. В тот момент, когда противник станет на левую ногу, потяни правую руку к себе вправо, а левой рукой прижми локоть соперника к его туловищу и подтолкни его вправо вверх. Туловище поверни направо- в сторону движения соперника. Правой ногой сделай шаг назад вправо, чтобы освободить противнику место для падения.

Выведение из равновесия скручиванием. Ситуация: противник идёт вперёд, находясь в низкой фронтальной стойке. Способ: придержи наступление соперника, захватив его за куртку под локтями. В тот момент, когда противник шагнёт вперёд левой ногой, сделай рывок двумя руками вниз, отшагни назад правой ногой и резко потяни противника правой рукой вниз, а левой вверх, закручивая плечи соперника по часовой стрелке.

Выведение из равновесия толчком. Ситуация: противник отступает и стоит в правой односторонней стойке. Взять захват за куртку под локтями. Способ: в тот момент, когда соперник отступит назад и встанет на левую ногу, потяни правой рукой вниз назад, левой рукой прижми локоть противника к его туловищу и толкни вверх вперёд. Одновременно шагни вперёд правой ногой.

Задняя подножка под выставленную ногу. Ситуация: противник отступает и тянет на себя, атакующий стоит в правой стойке. Захват: 1) левой рукой держит захват за

правый рукав у локтя, а правой рукой за отворот куртки у шеи; 2) захватом разноимённой руки и пояса; 3) захватом руки и ноги. Способ 1): потянув двумя руками вправо, заставить противника стать на правую ногу.

Одновременно согнуть в колене левую ногу и сделать ею шаг вперёд. Продолжая рывок руками, согнуть в колене правую ногу и поставить её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад - вниз.

Бросок через бедро с захватом пояса на спине. Ситуация: противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за правый рукав у локтя. Способ: потянув вперёд переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра.

Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны.левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но ещё не коснётся ковра, отпустите одежду на его спине.

Передняя подсечка. Ситуация: оба борца находятся в правой стойке. Взять захват за куртку под локтями. Способ: сделайте правой ногой шаг вправо вперёд так, чтобы ваш сильно повернутый влево правый носок стал снаружи или изнутри левого носка противника и под прямым углом к нему. Одновременно сделайте сильный рывок руками влево вверх, как бы стремясь перебросить противника через левое плечо. Как только противник привстанет на носки, продолжая рывок руками и усиливая его прогибом корпуса, сделайте подсечку пальцевой частью левой ступни в правый подъём противника.

Передняя подсечка с падением. Ситуация: если при выполнении передней подсечки на противнике его трудно полностью вывести из равновесия, то в тот момент, когда он начнёт терять равновесие, вложите в приём свой вес - падайте, сильно прогибая корпус и поворачивая его влево.

Одновременно левой рукой, сгибая её в локте, сильно потяните правую руку противника на себя и в последнее мгновение падения – вверх, а правой рукой отталкивайте левую половину тела противника от себя.

Бросок через спину с захватом рукава и куртки. Ситуация: противник большого роста или активно наступает вперёд. Захвати противника за куртку на одной стороне: правой рукой - у плеча, левой – у локтя. Способ: при движении соперника вперёд помощи ему перенести центр тяжести на носки и потяни руками вверх, к себе. Как только противник наступит на правую ногу, подшагни правой ногой к его правой ноге. Продолжая тягу руками, подставь левую ногу к правой, присядь, повернись спиной к противнику и, привстав, перебрось его через спину. Во время подворота локоть правой руки направлен под мышку соперника, рука как бы приподнимает его. Бросок захватом пятки. Ситуация: противник стоит в низкой правой стойке, правую ногу выставил вперёд. Способ: возьми захват левой рукой, правая рука свободна. Сделав шаг назад, заставь противника шагнуть правой ногой вперёд. Как только он поставит ногу, продолжи его движение и, потянув руками вниз, заставь перенести тяжесть тела на правую ногу. Захватив противника правой рукой за пятку, потяни его ногу вдоль ковра вправо к себе, одновременно нагружая левой рукой вниз.

Бросок захватом пятки изнутри. Ситуация: противник стоит в низкой правой стойке, правую ногу выставил вперёд. Способ: возьми захват левой рукой, правая рука свободна. Сделай попытку захватить правой рукой левую ногу противника. Когда он отставит назад свою ногу, повернуть руку ладонью наружу и, опустив её вниз, движением назад захватить левую ногу противника обратным хватом около пятки. Нагружая левой рукой вниз, правой потянуть захваченную ногу вдоль ковра к себе влево.

Бросок захватом двух ног. Ситуация: противник находится в высокой фронтальной стойке и держит руки перед собой. Способ: шагни вперёд, присев и наклонившись захвати

обе ноги противника. Прижимая его ноги к себе, выпрямляя ноги и спину, оторвать противника от ковра.

Убирая ноги противника в сторону бросить его на ковёр.

Передняя подножка с захватом пояса. Ситуация: противник напирает, находясь в левой стойке. Способ: левой рукой захватить правый рукав противника, а правой из под левой руки противника захватить пояс на его спине. С поворотом корпуса влево кругом отнесите левую ногу по дуге назад вправо и поставьте левую пятку возле левого носка противника, но так, чтобы оба носка смотрели в одном направлении. Правую ногу поставить на носке перед правой ногой противника так, чтобы подколенный сгиб упирался в голень противника. Поворачивая корпус влево и используя тягу рук бросить противника на ковёр.

Боковая подсечка под свободную ногу. Ситуация: противник отступает назад находясь во фронтальной стойке. Захваты взяты под локтями обеих рук. Способ: в тот момент, когда противник перенесёт свой вес на правую ногу, а его левая нога станет свободной подсеки её своей правой ногой. Подсечка выполняется развёрнутой поверхностью стопы.

Зацеп голенью изнутри за разноимённую ногу. Ситуация: противник стоит прямо, широко расставив ноги. Во время схватки тянет на себя, отступает. Способ: правой рукой захвати противника за левый отворот, а левой рукой за правый рукав куртки. В тот момент, когда левая нога противника будет разгружена зацепи её своей правой голенью и отведи назад, за себя. При этом правой рукой нужно тянут противника вниз, а левой рукой сталкивать его вправо. Своё туловище разворачиваем вправо.

#### Приёмы самообороны.

Освобождение от захвата кистей.

Ситуация 1: противник захватил ваши запястья разноимёнными руками. Способ: сделайте резкий рывок обеими руками в направлении его больших пальцев, и он отпустит захваты.

Ситуация 2: противник двумя кистями захватил одно ваше запястье. Способ: сожмите пальцы захваченной руки в кулак и захватите его кистью второй руки со стороны больших пальцев противника. Затем сделайте двумя руками сильный рывок в направлении больших пальцев противника, и он отпустит захват.

Освобождение от захвата рукавов.

Ситуация: противник захватил ваш рукав. Способ: обнесите кисть захваченной руки вокруг руки противника, и он вынужден будет отпустить захват, так как его пальцы будут выкручиваться вашей одеждой.

Если захвачены оба ваши рукава, то освобождать их от захватов нужно так, как описано выше, но действуя одновременно двумя руками.

Освобождение от обхвата корпуса спереди.

Ситуация: противник обхватил спереди ваш корпус вместе с руками или без рук. Способ: нанесите противнику резкий удар носком по передней части голени, или каблуком по подъёму его стопы, и он отпустит свой захват.

Освобождение от обхватов корпуса сзади.

Ситуация: противник обхватил ваш корпус сзади вместе с руками или без рук (только один корпус). Способ: нанесите резкий удар каблуком по голени или подъёму противника, и он отпустит свой захват.

#### Базовый уровень 3-4 года обучения

##### 3.3.1. Приёмы борьбы лёжа.

Обратное удержание сбоку. Захваты: руки под плечо и туловище, руки под плечо и бедра, двух рук. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит сбоку спиной к нему. Защиты: повернуться на живот; опереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу. Уходы: пытаюсь сесть; отжимая голову ногой; прижимаясь к противнику и перетаскивая его через себя, лечь на бок; просунув свободную руку под противника, перевернуться на живот; зацепом ноги.

Удержание поперек. Захваты: руки и ближнего бедра, руки и обратный захват ближнего бедра, дальней руки снизу и ближней руки сверху. Ситуация: атакующий - на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Защиты: оттолкнуть атакующего голенью и предплечьями.

Уходы: захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади, просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

Обратное удержание со стороны головы. Захваты двух рук. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий сидит со стороны головы спиной к нему. Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову атакующего руками, упираясь ему в подбородок. Уходы: вращением в сторону; захватив пояс атакующего, вращением в сторону;

захватив руку атакующего, вращением, отжимая голову; выведением рук в одну сторону и вращаясь в сторону от атакующего.

Удержания со стороны плеча. Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи, головы и руки, руки и пояса. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий - сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику. Защиты: прижать свои согнутые руки и ноги к груди; не давая атакующему прижаться грудью к груди, захватить руки и повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; вращением, просунув дальнюю руку под противника; отжимая голову руками.

Удержания верхом. Захваты: рук снизу, с упором рук в ковер, сжимая туловище противника бедрами; с обвивом ног снаружи. Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий - на коленях со стороны ног лицом к противнику. Защиты: упираясь руками в плечи атакующего, не дать ему прижаться грудью к груди; вращение на живот. Уходы: подвести руки под ноги атакующего и сбросить его через голову, вставая на мост и скрывая руки атакующего, сбросить его в сторону.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Переворот противника, лежащего на животе. Захват за пояс и за отворот около шеи.

Болевые приемы на руки. Рычаг локтя через предплечье с захватом руки под плечо. Ситуация: атакующий выполняет обратное удержание сбоку.

Рычаг локтя захватом руки между ног. Ситуация, атакуемый - на спине, на животе, на боку, на четвереньках. Варианты приема: захватом руки противнику, стоящему в партере; во время кувирка; противнику, лежащему на животе; не перенося ногу через шею; не перенося ноги через шею и туловище; накладывая голень на живот; опрокидывая назад; после удержания верхом;

после переворота захватом предплечья изнутри; накладывая ногу на шею.

Способы разъединения сцепленных рук: при помощи узла, подводя одноименную руку спереди- снизу, а разноименной, захватывая сверху, подтягивая локоть дальней руки, при помощи бедра сверху, разрывая захват.

Узел предплечьем вниз. Ситуация: атакующий выполняет удержание поперек; атакуемый разворачивает дальнюю руку предплечьем вниз. Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку, разворачивая ее ладонью вверх; захватив свой пояс, сесть; выпрямить сцепленные руки; рывком руки освободиться от захвата; отвести в сторону голову и сбить атакующего через мост в сторону.

Узел после удержания верхом. Ситуация, атакующий выполняет удержание верхом. Защиты: поворачиваясь грудью к атакующему, освободить локоть от захвата; сцепить руки за спиной атакующего.

Болевые приемы на ноги. Ущемление ахиллова сухожилия. Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий - со стороны ног. Варианты приема: лежа на противнике,

находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе,

после удержания со стороны ног. Защита: захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, протолкнуть ее под мышку противника.

Рычаг на оба бедра. Ситуация: атакуемый - на спине, подняв ноги вверх; атакующий - на коленях со стороны ног. Варианты приема: захватом ноги на плечо; захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; обвивом ноги и захватом другой ноги. Защиты: снять ногу с плеча атакующего, упереться руками в плечо атакующего и, отталкиваясь ногами, увеличить дистанцию, столкнуть с бедра ногу атакующего; столкнуть ногу атакующего из подколенного сгиба.

Узел ноги. Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий - на коленях со стороны ног. Варианты приема: упираясь ладонью в колено; захватом голени двумя руками от удержания поперек. Защиты: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; упереться рукой в свою ногу, не давая приблизить свою голень к голове.

Ущемление икроножной мышцы. Ситуация: атакуемый стоит на четвереньках, лежит на животе, на боку.

#### Приёмы борьбы стоя.

Задняя подножка под дальнюю ногу. Захватом ноги и шеи. Ситуация: атакующий - в средней стойке; атакуемый - в высокой. Защита: отставить ногу, упереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего и рукой в таз со стороны атакующей ноги.

Задняя подножка с колена. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в средней.

Защита: отставить ногу, переставить ногу через атакующую ногу назад, упираясь в плечо атакующего, повернуться к нему грудью.

Передняя подножка с колена. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в средней. Защита: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги, не давая противнику повернуться; перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в бедро атакующего.

Передняя подножка захватом руки и ноги. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в средней. Защита: упереться захваченной ногой и предплечьем в бедро атакующего, отставить ногу; подсаживаясь, упереться коленом в подколенный сгиб, отталкивая атакующего.

Передняя подсечка в колено. Ситуация: оба борца - в средней стойке. Защита: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; сгибая ногу, наклониться, отталкивая атакующего; захватить атакующую ногу, перешагнуть неатакованной ногой атакующую ногу противника.

Подхваты. Захватом руки и пояс сзади, захватом руки и отворота, захватом руки и шеи, захватом руки и ноги. Ситуация: атакующий - в средней стойке; атакуемый - в высокой. Защита: захватить пояс противника со стороны атакующей ноги, сгибая ноги, отклониться назад, оттолкнуть атакующего, перешагнуть через атакующую ногу, захватить атакующую ногу.

Зацеп изнутри заведением. Ситуация: атакующий - в средней стойке; атакуемый - в высокой. Защита: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, свести ноги вместе, присесть и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

Зацеп снаружи. Захватом рук, захватом руки и отворота, захватом руки и пояса. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в средней. Защита: отставить ногу назад, упереться рукой в бедро атакующей ноги противника.

Зацеп стопой. Захватом рук, захватом руки и отворота. Ситуация: атакующий - в низкой стойке, атакуемый - в высокой. Защита: отставить ногу назад, упереться рукой в аз атакующего со стороны атакующей ноги и оттолкнуть его, упереться зацепленной ногой в ковер и не дать ее оторвать атакующему.

Выведение из равновесия скручиванием - захватом руки и шеи, захватом рук низу, захватом разноименного отворота и руки. Ситуация: атакующий - в высокой стойке, атакуемый - в низкой.

Защита: переставить ноги в направлении рывка, прогибаясь назад, выпрямиться, упираясь предплечьем в грудь атакующего.

Бросок рывком за пятку. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в высокой.

Защита: отставить ноги назад, увеличить дистанцию и опереться рукой в плечо, захватить рукава снизу, не давая атакующему осуществить захват пяток, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего.

Бросок захватом шеи сверху и туловища снизу. Ситуация: атакующий - в высокой стойке; атакуемый - в низкой. Защита: выпрямляясь, прогнуться назад, обхватить туловище атакующего, подсесть под него и попытаться оторвать от ковра, прогибаясь и выпрямляя ноги.

Бросок через голову с упором голенью в живот - захватом рук, захватом руки и пояса сзади.

Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в высокой. Защита: сбить рукой ногу атакующего, повернуться боком к атакующему.

Бросок через спину - захватом руки на плечо, скрестным захватом рук, скрестным захватом отворотов, захватом одноименного отворота. Ситуация: атакующий - в средней стойке; атакуемый - в высокой. Защита: упираться в атакующего, не дать ему выполнить подворот; выставить ногу в сторону поворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

#### Приёмы самообороны.

Освобождение от захвата за волосы спереди. Ситуация: противник захватил ваши волосы спереди. Способ: обхватить кисть так, чтобы два больших пальца оказались между большим и указательным пальцами его руки. Скручивающим движением вовнутрь сорвать захват и одновременно нанести удар коленом в голову или корпус, а затем ребром ладони сверху по шее.

Освобождение от захвата за волосы сзади. Ситуация: противник захватил ваши волосы сзади.

Способ: прижать его кисть к голове и нанести удар ногой назад в коленный сустав, заставляя нападающего упасть.

Освобождение от захвата за шею спереди. Ситуация: противник захватил вашу шею двумя руками спереди. Способ: ударом предплечий снизу-вверх сбить захват нападающего. После этого нанести второй удар сверху - вниз обеими руками в голову или корпус. Выполнение этого приёма можно закончить ударом колена снизу в корпус нападающего.

Освобождение от захвата за шею сзади. Ситуация: противник проводит удушение предплечьем сзади. Способ: захватить руку атакующего и подсесть под него. Выпрямляя ноги и сгибаясь вперёд, провести бросок через спину. Перед выполнением броска можно нанести расслабляющий удар рукой в низ живота противника, для чего отвести таз в сторону, освобождая место для удара.

#### **Базовый уровень 5-6 года обучения**

##### Приёмы борьбы лёжа.

Удержание сбоку. Захваты: шеи, туловища, без захвата руки под плечо, с захватом голени, своего бедра, с накатом на туловище, дальней руки снизу, прижимая руку противника к туловищу, отворота куртки противника, со скрестным захватом руки, руки с блокировкой головы. Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку лицом к противнику. Защиты: опереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу; повернуться на живот. Уходы: садясь; упираться дальней рукой в ковёр, а захваченной рукой – в плечо атакующего, отжимая голову дальней ногой, перетаскивая атакующего через себя; захватив его туловище и плотно к нему

прижавшись; перетаскивая противника через мост; выкручиваясь в сторону атакующего; перетаскивая с узлом ноги.

Удержание поперёк. Захваты: зажимая ближнюю руку бедрами, прижимая ближнюю руку коленом к голове, просовывая руку противника под его пояс, захват одежды на дальнем боку, из - под туловища дальней руки. Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – на животе сбоку, прижимаясь грудью к туловищу атакуемого. Защиты: оттолкнуть атакующего; упираться дальней рукой в грудь или подбородок, ближней рукой – в бедро. Уходы: сбиванием через голову захватом шеи и бедра, шеи и пояса, переворотом на живот в сторону от атакующего, упираться ближней рукой в его грудь или плечи.

Удержание со стороны головы. Захваты: с обратным захватом руки и своего пояса, ноги атакуемого, скрещивая руки противника на груди, отворота куртки из - под головы. Ситуация: атакуемый на спине; атакующий – на коленях со стороны головы, лицом к противнику. Защита: не дать прижаться атакующему к своей груди. Уходы: вращением в сторону с захватом пояса, выведением рук в сторону; выкручиваясь.

Болевые приёмы на руки. Рычаг плеча, не разъединяя сцепленных рук. Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий сидит сбоку, захватив ближнюю руку между ногами, перенеся свои ноги через шею и туловище противника. Защиты: убирая локоть вниз – на себя; поворачиваясь к атакующему грудью.

Способы разъединения сцепленных рук: сбиванием захвата сцепленных в замок рук движениями обеих рук в сторону больших пальцев:

- захватом локтевым сгибом запястья ближней руки атакуемого, мощным движением вверх к себе, отклоняясь назад на спину;
- обратным узлом на ближнюю руку; угрозой ущемления бицепса;
- ложась на бок;
- захватом дальнего бедра снаружи;
- захватом разноимённой рукой за пояс;
- ложась на спину в сторону ног, с захватом своей куртки у шеи из-под сцепленных рук атакующего; узлом в сторону головы через ногу.

Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, широко расставив руки; атакующий – на коленях сзади или сбоку. Варианты приёма: сбивая атакуемого из стойки; после удержания верхом; рычаг плеча; против удержания со стороны ног. Защиты: сцепить руки, упереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить своё бедро или пояс, встать в стойку, оторвать атакующего от ковра.

Рычаг локтя при помощи туловища сверху. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий лежит сверху поперёк. Защита: развернуть руку локтем вниз и столкнуть атакующего.

Переворот толчком. Захватом рукава и пояса снизу, захватом ближней проймы. Ситуация: атакуемый – на четвереньках; атакующий стоит сбоку. Защиты: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

Перевороты из вольной и греко-римской борьбы.

Болевые приёмы на ноги. Узел ноги захватом голени под одноимённое плечо и упором разноимённой рукой в колено захваченной снаружи ноги, после удержания поперёк. Ситуация: атакуемый - на спине, поджав ноги к груди; атакующий – на коленях со стороны ног. Защиты: выпрямить захваченную ногу и повернуться на живот; упереться рукой в свою ногу, не позволяя приблизить голень к голове.

Узел ноги ногой зацепом стопой разноимённой голени, ногой через голень зацепом двух ног.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий выполняет удержание верхом. Защиты: выпрямить ногу, повернуться на бок в сторону свободной ноги; упереться рукой в свою ногу или ногу атакующего; выпрямить ноги и освободиться от зацепа.

Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит, захватив разноимённую ногу противника под плечо. Защиты: не дать зацепить ногу за подколенный сгиб; повернуться на живот, упереться ногой в ногу и освободить ногу от зацепа.

#### Приёмы борьбы стоя.

Задняя подножка. Захватом за пояс сзади через одноимённое плечо; со скрестным захватом рукавов, захватом руки и одноимённой ноги, захватом ноги, захватом за ногу и шею, захватом пояса сзади и нырком под руку. Ситуация: атакуемый – в высокой фронтальной стойке, прогибается и сгибает ноги; атакующий – в средней односторонней стойке. Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз противника со стороны атакующей ноги; переставить ногу через атакующую назад.

Передняя подсечка. Захватом ноги. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке на средней дистанции, выставляет одну ногу вперёд, сгибая колени; атакующий – в высокой односторонней стойке. Защиты: отставляя одну ногу назад, оттолкнуть атакующего; упереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего; отталкивая противника, отставить другую ногу назад.

Боковая подсечка. При отступлении атакуемого, при наступлении атакуемого, в темп шагов. Ситуация: оба борца – в высокой стойке, атакуемый далеко выносит ногу назад. Защиты: сгибая ногу, перенести её через атакующую ногу назад; наклониться, отставить ногу назад; прижать атакуемую ногу к ковру и не дать сбить её в сторону; толкнуть противника в сторону атакующей ноги, вынуждая поставить её на ковёр.

Подхват. Скрестным захватом отворотов, за пояс через одноимённое плечо; изнутри в голень; изнутри в бедро, скрестным захватом рук. Ситуация: атакуемый – в высокой стойке наклоняется вперёд, ноги выпрямлены; атакующий – в средней односторонней стойке. Защиты: согнуть ноги, захватив пояс со стороны атакующей ноги; оттолкнуть противника и выпрямиться; перешагнуть через атакующую ногу; захватить атакующую ногу.

Зацеп изнутри. За разноимённую ногу скручиванием в сторону опорной ноги, захватом шеи. Ситуация: атакуемый – в средней фронтальной стойке, широко расставив и согнув ноги; атакующий – в высокой односторонней стойке. Защиты: перенести ногу через атакующую и отставить её назад; захватить пояс со стороны атакующей ноги; повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу.

Броски за одну ногу. Захватом пояса и одноимённой голени изнутри; разноимённой голени снаружи и упором в колено изнутри; разноимённой руки и одноимённой ноги изнутри; разноимённой руки и голени снаружи; голени спереди; обратным захватом голени (пятки).

Ситуация: атакуемый – в низкой односторонней стойке; атакующий – во фронтальной стойке. Защиты: отталкивая атакующего, отставить захватываемую ногу назад; освободиться от захвата поворотом колена захваченной ноги внутрь и отставлением её в сторону; перешагнуть и накрыть атакующего.

Бросок захватом ног. Раздельным захватом ног, захватом одной ноги снаружи, другой изнутри, перехватом за ногу изнутри и за туловище. Ситуация: атакуемый – в высокой фронтальной стойке; атакующий – в средней или низкой стойке. Защиты: отставить ноги назад, упираясь в плечо атакующего; поместить захваченную ногу между ног атакующего, другую ногу отставить назад и упереться в плечо и таз противника; при отрыве от ковра зацепить ногу или упереться стопами в ноги атакующего изнутри.

Ножницы. Под обе ноги, под одну ногу. Ситуация: борцы – в разноимённой стойке боком друг к другу. Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться и присесть; захватить ногу атакующего.

Бросок через голову. С упором голенью в голень и с захватом руки, пояса на спине и руки, с упором стопой в сгиб тазобедренного сустава, с захватом пояса на спине и куртки на шее, с захватом пояса на спине и животе, с упором голеньями в голени. Ситуация: оба борца – в низкой стойке. Защиты: приседая, выпрямиться; посылая таз



вперёд, повернуться боком в сторону атакующего; сбить рукой в сторону ногу атакующего.

Броски через бедро. Захватом пояса через разноимённое плечо, хватом пояса через одноимённое плечо. Ситуация: оба борца – в высокой стойке, атакуемый наклоняется вперёд. Защиты: захватить пояс, не давая выполнить поворот; прогнуться, соединить ноги и упереться боком в таз атакующего; согнуть ноги; выставить ногу зашагиванием в сторону поворота атакующего; зацепить разноимённую ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

Броски переворотом. Передний переворот хватом руки и одноимённого бедра; хватом руки и разноимённого бедра; хватом руки, бедра и падением назад. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в средней. Защиты: присесть, отставить захватываемую ногу назад, увеличивая дистанцию.

Боковой переворот хватом бедра сбоку; хватом руки и бедра нырком под руку; с хватом туловища спереди; хватом голени сбоку. Ситуация: атакуемый – в высокой одноимённой стойке, выдвинув вперёд одну ногу; атакующий – в средней стойке. Защиты: упираться рукой в плечо и голенью в бедро, увеличить дистанцию; зацепить ногу атакующего; развернуться грудью к атакующему; отставить ноги назад.

#### Приёмы самообороны.

Защита от прямого удара в голову броском через бедро. Ситуация: противник наносит прямой удар правой рукой в голову. Способ: Уйти влево с траектории удара, провести блок предплечьем правой руки захватив одежду на локте противника. Поворачиваясь по часовой стрелке, левой рукой взять захват на поясе противника и подвернуться на бросок через бедро.

Выпрямляя ноги и нагибаясь вперёд, провести бросок.

Защита от бокового удара кулаком в голову броском через плечи -«мельница». Ситуация: противник наносит правой рукой боковой удар в голову. Способ: провести блок предплечьем левой руки с последующим захватом за одежду на плече. Шагнув правой ногой вперёд, согнуть ноги и обхватить правой рукой правое бедро противника. Выпрямляя ноги и разворачиваясь, провести бросок.

Защита от удара руками наотмашь. Ситуация: противник двумя руками наносит удар наотмашь. Способ: поставив вертикальный блок предплечьями обеих рук, остановить удар, после чего произвести захват. Ударом стопой в подколенный сгиб с одновременным рывком руками вниз провести бросок.

Защита от удара кулаком в живот. Ситуация: противник наносит удар кулаком в живот. Способ: прижать предплечья обеих рук к животу и нагибаясь вперёд, остановить удар. Обхватить с наружной стороны бедра противника. Плечом провести толчок в корпус с одновременным рывком руками в сторону- вверх, опрокидывая атакующего на спину.

#### **Углубленный уровень 1-2 года обучения**

##### Приёмы борьбы лёжа.

Обратное удержание сбоку. Захваты: двух ног, двух ног и выставлением ноги, двух ног с накатом на туловище. Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку спиной к противнику. Защиты: повернуться боком к атакующему; выпрямляя ноги, повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая противника через себя, прижимаясь к нему грудью, вращением, выпрямляя ноги и поворачивая их внутрь в сторону атакующего.

Удержание со стороны плеча. Захваты: одноимённой ближней руки под плечо снаружи и дальней изнутри в сгиб локтя, хватом куртки из-под плеча, обратным хватом ближней руки.

Ситуация: атакуемый на спине; атакующий на животе сбоку или со стороны головы лицом к противнику. Защиты: прижать согнутые руки и ноги к груди, и захватить руки; повернуться на живот. Уходы: рывком в сторону, выкручиваясь, приближая ноги со стороны ближней руки к атакующему поворотом на живот, отжимая голову руками.

Удержание верхом. Захваты: шеи и упором другой рукой в ковёр; одежды из-под руки; прижимая руку противника к его голове; плеча из-под шеи и зацепом ног; прижимая руки к туловищу; разменной руки из-под головы; одноимённого отворота из-под плеча. Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – в стойке или на коленях сбоку, или со стороны ног лицом к противнику. Защиты: опереться руками в плечи атакующего и коленями в его туловище; встать на мост. Уходы: сбрасыванием противника через голову; подводя руки под его ноги; переворотом за себя через мост; вращением; накладывая бедро на голень атакующего и захватом его руки в сторону захваченных руки и ноги противника.

Удержание со стороны ног. Захваты: за голову; голову и руки; ноги и туловища, обхватом за туловище и разведением бёдер в стороны. Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – в стойке или на коленях со стороны ног. Защиты: оттолкнуть атакующего, упираясь руками в его плечи, а ногами – в бёдра; опереться руками в плечи, согнуть ноги, соединив бёдра и разведя колени.

Уходы: поворотом на живот, отталкиваясь от противника руками и ногами.

Перевороты. Перекатом обратным захватом дальнего бедра; шеи с ближним бедром; шеи и дальней голени; пояса и накладывая ногу на шею, обратным захватом дальнего бедра с голенью.

Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий – сбоку. Защиты: лечь на бедро захваченной ноги, Выпрямить захваченную ногу назад – в сторону, вытянуть ноги, лечь на бок спиной к атакующему, опереться руками в ковёр, вытягивая ноги, прогнуться.

Рывком назад захватом пройм; захватом дальней проймы. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий стоит сбоку защиты: лечь на живот; захватить ногу атакующего; выставить руку и ногу в сторону переворота.

Перевороты из классической и вольной борьбы.

Болевые приёмы на руки. Рычаг локтя. Захватом руки между ног. Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого. Варианты приёма: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; перенося ногу под головой атакуемого; захватом руки под мышку; скрещивая руки атакуемого на груди; на дальнюю руку, захватом её в локтевой сгиб. Защиты сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку, поворачиваясь грудью к атакующему, вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

Зацепом ногой; зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами. Ситуация: атакуемый – в партере; широко расставив руки, атакующий стоит сбоку на одном колене. Защиты: не дать зацепить руку, убирая её под себя; повернуть руку, сгибая её предплечьем вниз; сделать кувырок вперед; повернуться спиной к атакующему; встать в стойку, поднимая атакующего Рычаг локтя внутрь захватом предплечья ближней руки, после зацепа ногой. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий - сбоку на коленях. Защиты: согнуть руку и подтянуть её под себя; приподнимаясь и толкая атакующего спиной, развернуться к нему головой и убрать руку под своё туловище; выдернуть руку и , переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку ладонью вверх; забегая , повернуться грудью к атакующему и встать в стойку; повернуть руку ладонью назад и сделать кувырок вперёд.

Узел плеча противнику, лежащему на животе, - захватом разноимённой рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноимённой рукой предплечья сверху, а одноимённой – снизу; захватом ближней руки двумя руками.

Ситуация: атакуемый - на животе, опираясь предплечьями о ковёр около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях.

Защиты: убрать руку под своё туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

Узел ногами предплечьем вниз – захватом шеи, после удержания сбоку, после попытки проведения узла ногой снизу, после удержания поперёк, зажимая ближнюю руку бёдрами.

Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий проводит удержание сбоку.

Болевые приёмы на ноги. Рычаг колена. Захватом голени под плечо, прижимая голень к груди, сбивая из стойки.

Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий – сбоку к его ногам.

Защиты: согнуть ногу и упереться коленом в ковёр; захватить одежду на груди атакующего; подтянуть ногу к себе и освободить бедро от зажима его бёдрами.

Ущемление икроножной мышцы. Захватом ноги под мышку, захватом согнутой ноги между ногами; зацепом голени сзади; сгибая ногу; туловищем сверху; накладывая голень одноимённой ноги изнутри и сгибая ногу противника захватом рук. Ситуация: атакуемый – на животе; атакующий – верхом со стороны ног или спиной к голове. Защита: выпрямляя ноги, повернуться на живот.

#### Приёмы борьбы стоя.

Задняя подножка на пятке. Захватом руки под плечо; за одноимённую руку; захватом руки на плечо и туловище спереди; за туловище и одноимённую ногу сбоку; за пояс сзади.

Ситуация: атакуемый – в средней стойке, наклоняется и выдвигает ногу вперёд; атакующий – в низкой односторонней стойке.

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; повернуться грудью к атакующему; захватить пояс под разноимённой рукой.

Передняя подножка на пятке. Захваты: за рукав и отворот; за рукав; за рукав и одноимённую пройму; за одну руку; за руку и ногу.

Ситуация: атакуемый – в высокой фронтальной стойке, наклоняется, отставляет ногу назад; атакующий – в средней односторонней стойке.

Защиты: перенести свою ногу через атакующую ногу, отшагнуть назад; наклониться в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить ногу атакующего одноимённой рукой.

Подсад. Бедром снаружи захватом руки и пояса; бедром изнутри, голенью спереди; бедром сзади, голенью изнутри. Ситуация: оба борца – в высокой стойке, дистанция – плотную.

Защиты: согнуть ноги; увеличить дистанцию, отталкивая атакующего; отставить ногу назад.

Обвив. Захватом одноимённой руки и пояса сзади садясь, с падением, без падения. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке; атакующий – в средней, наклоняется вперёд, сгибает ноги.

Защиты: отставить ногу назад, сводя колени, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямляясь, отставить ногу назад: поднять атакуемую ногу вперёд и выпрямить её.

Зацеп стопой. С падением за отставленную ногу, обратным зацепом стопой из-под ноги противника.

Ситуация: атакуемый – в средней фронтальной стойке, широко расставляет ноги; атакующий – в высокой односторонней стойке.

Защиты: отставить ногу; отталкивая атакующего, не дать ему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Бросок обратным захватом ног. Ситуация: атакуемый – в односторонней высокой стойке; атакующий – в противоположной средней стойке. Защиты: наклониться вперёд, отставляя ближнюю ногу назад; отталкиваясь от противника, увеличить дистанцию.

Бросок через плечи ( « мельница » ). Захватом разноимённой руки под плечо и одноимённого бедра изнутри; за руку и пояс; за шею и одноимённую ногу; за руки; за одноимённую руку и ногу; за разноимённую руку и обратным захватом голени. Ситуация: атакуемый в высокой стойке, наклоняется вперёд; атакующий – в средней стойке. Защита:

отставить захватываемую ногу назад, опереться грудью в плечо атакующего, опереться рукой в плечо руки, захватывающей ногу, зацепить ногу атакующего.

Бросок захватом за шею и туловище сверху. Ситуация: атакуемый – в низкой фронтальной стойке; атакующий – в средней односторонней стойке. Защиты: выпрямиться и, прогибаясь, разорвать захват; захватить ногу атакующего и, выпрямляя туловище, оторвать противника от ковра; захватить туловище атакующего и резким толчком сбить его на спину.

Броски через бедро. Захватом пояса сбоку и нырком под руки ( боковое бедро ) ; захватом пояса и одноимённой руки ( обратное бедро ) . Ситуация: борцы - в высокой стойке; атакуемый наклоняется вперёд. Защиты: захватить пояс, не давая выполнить подворот, прогнуться, соединить ноги и опереться боком в таз атакующего; зашагивая, выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить разноимённую ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра ).

Задний переворот. Захватом туловища сзади и одноимённого бедра изнутри. Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в одноимённой средней стойке.

Защиты: разворачиваясь грудью к атакующему, отставить ногу назад; зацепить ногу атакующего.

Броски с прогибом. Захватом туловища с рукой; руки и пояса с зашагиванием; с подсадом; с передней подсечкой. Ситуация: атакуемый – в высокой односторонней стойке; атакующий – в средней. Защиты: присесть, плотно обхватив туловище; выставить ногу в сторону броска; зацепить снаружи дальнюю ногу; захватить дальнюю ногу рукой.

#### Приёмы самообороны.

Защита от удара ногой снизу. Ситуация: противник наносит удар ногой снизу. Способ: отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем руки сопровождая атакующую ногу. Подхватить её за голень другой рукой. Толчком руки опрокинуть нападающего назад.

Защита от удара ногой в верхнюю часть корпуса. Ситуация: противник наносит боковой удар правой ногой в верхнюю часть корпуса. Способ: поставить блок плечом левой руки. Захватить ногу за подколенный сгиб. Сделать выпад правой ногой с перекрытием подколенного сгиба опорной ноги противника. Нанести снизу вверх основанием правой ладони удар в челюсть. Одновременно, перенести вес тела на правую ногу и выпрямляя её, провести бросок задняя подножка.

Защита от кругового удара ногой в голову. Ситуация: противник наносит круговой удар левой ногой назад в голову. Способ: поставив блок левым предплечьем, провести удар голенью в низ живота.

Защита от бокового удара ногой в голову. Ситуация: противник наносит боковой удар ногой в голову. Способ: приседая, пропустить удар над собой. Одновременно, поворачиваясь против часовой стрелки, нанести боковой удар задней поверхностью голени в опорную ногу противника.

**Основы профессионального самоопределения** (для углубленного уровня сложности). Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности. Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику приемов самбо, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 4-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

### **Роль подвижных игр**

Эффективность подготовки самбистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовки занимающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега.

В учебном процессе используются:

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

2. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов:

Игра «День и Ночь».

В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр–полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника. Игра «Рыбаки и Рыбки».

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20x20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

Игра «Найди своего капитана».

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов» - выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

Игра «Найди свой мяч».

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

3. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

4. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол.

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

#### **Судейская подготовка**

Осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы:

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а также по обучению передвижениям.

- Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

- Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Углубленный уровень сложности 2 года обучения

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

- Выполнение заданий по построению и перестройке группы

- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

- Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

#### **Специальные навыки**

Неотъемлемая часть самбо – это умение падать. Так как это контактный вид спорта и боевых искусств, основанный на бросках противника на землю, в нем чрезвычайно важно уметь правильно падать. Особенно если вы хотите, чтобы вы и ваш партнер могли снова подняться и продолжить борьбу. Для чего нужно учиться падать?

Умение падать может спасти вашу жизнь.

Умение падать может защитить вас от травмы.

Каждое занятие по самбо в составе подготовительной части занятия должно содержать упражнения самостраховки, которые одновременно являются и акробатическими приемами. Эти упражнения должны быть обязательными как для новичка, так и для мастера.

Упражнения для изучения навыков падения на спину

• Изучение положения рук при падении на спину.

Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50°.

• Падение на спину из положения сидя.

Садясь на коврик, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания коврика лопатками ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковриком.

• То же, вытягивая руки вперед-вверх.

• Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на коврик ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о коврик. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

• Падение на спину из положения полуприседа.

- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения полуприседа.

- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере.

Приседая, прижать подбородок к груди, сделать перекат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по ковру.

- Падение на спину через горизонтальный шест.

Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест.

Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по ковру. Удар выполняется ладонями. Первыми ковра должны коснуться руки, затем лопатки. В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голени за шест.

- Падение на спину прыжком. Стоя в о. с., принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по ковру. Первыми ковра должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перекат на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять, усложняя приведенные упражнения, например, выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте, стоя на стуле, после раскачивания и броска партнерами. В процессе выполнения этих упражнений учитель должен внимательно следить за учениками, страховать их и обучать правильной страховке.

Упражнения для изучения падения на бок

- Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок, согнуть правую ногу и подтянуть ее к груди. Левую стопу поставить на ковер возле правой голени. Подбородок прижать к груди. Левую руку поднять вверх, правую положить на ковер ладонью вниз под углом 40–50° по отношению к туловищу.

То же на левом боку, обратив внимание на постановку на ковер правой подошвы и левой руки.

- Перекат на бок. Сесть на ковер, поджать ноги, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед.

Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок до касания ковра правой лопаткой и обратно в положение сидя. То же в другую сторону.

- Падение на ковер из положения сидя. Сесть на ковер. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок. В момент касания ковra правой лопаткой сильно ударить вытянутой правой рукой и подошвой левой ноги по ковру.

То же в другую сторону.

- Падение на бок из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и выполнить перекат на правый бок. Выполнять



упражнение в обе стороны, обращая внимание на плавность перехода от седа к перекату и фиксацию конечного положения.

- Падение на бок из положения о. с. Перейти в присед, подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер правой ягодицей и, не прерывая движения, выполнить перекат, завершив его одновременным ударом по ковру правой рукой и левой подошвой. Выполнять упражнение в обе стороны.

- Перекат с одного бока на другой. Лечь в конечное положение для падения на правый бок. Сильно оттолкнуться от ковра правой рукой и ногами, перекатиться на спине в положение на левом боку. Убедившись в правильности принятого положения, перекатиться на правый бок. Повторять перекаты с ускорением темпа.

- Падение на бок через партнера, стоящего в партере. Стать спиной к правому боку партнера. Захватив левой рукой правое плечо партнера, поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед. Сгибаясь, выполнить падение назад. Во время падения правая рука должна обогнать туловище и всей поверхностью с силой ударить по ковру. При ударе рука должна быть вытянута и повернута к ковру ладонью. Затем ковра касаются туловище и ноги. То же в другую сторону, встав возле левого бока партнера и захватив правой рукой его левое плечо.

- Падение на бок через шест. Один конец палки упереть в ковер, второй – в руках партнера. Во избежание травм необходимо следить, чтобы палка не касалась ключицы. Встать спиной к палке слева от партнера. Прислонить к палке правый подколенный сгиб, правой рукой захватить шест снизу возле левого бедра. Левую руку и левую ногу вытянуть вперед, подбородок прижать к груди. Сгибаясь и крепко держась рукой за шест, начать падение на левый бок. В момент падения следует смягчить приземление, подтягиваясь рукой к шесту.

- Падение на бок через плечо из положения стойки на правом колене. Опуститься на левое колено, положить ладони на ковер пальцами вовнутрь, правую ближе к ногам. Скользя правой ладонью по ковру, пропустить ее между ног и опустить правое плечо на ковер. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении правой ягодицы. Закончить кувырок сильным ударом правой руки о ковер и принять конечное положение при падении на правый бок. То же из стойки на правом колене.

- Падение на бок кувырком через плечо из положения стойки. Поставить правую ладонь на ковер возле левой ноги пальцами к правому носку. Сделать плавный перекат с правого плеча на левую ягодицу и, приняв положение, как при падении на левый бок, быстро вернуться в о. с. То же из левой стойки с перекатом через левое плечо на правый бок.

- Падение на бок через шест. Партнер держит шест. Встать к шесту лицом справа от партнера, касаясь его нижней частью левого бедра. Захватить шест правой рукой сверху, несколько выше того места, которого касается бедро. Левую руку вытянуть вперед, подбородок прижать к груди.

Сгибаясь и крепко держась за шест, оттолкнуться от ковра и выполнить кувырок через шест. В момент падения левая рука обгоняет туловище и с силой ударяет по ковру. Перед падением для смягчения удара следует подтянуться правой рукой к шесту. Падение завершается конечным положением на левый бок. То же в другую сторону с кувырком через шест на левый бок, встав с другой стороны палки и захватив ее правой рукой. То же через партнера, стоящего на четвереньках.

- Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Встать левым боком к правому боку партнера и захватить правой рукой одноименную руку партнера за внутреннюю часть его запястья. Вытянуть левую руку вперед ладонью вниз, оттолкнуться от ковра, выполнить кувырок через правое плечо и приземлиться на правый бок. В момент падения партнер должен поддерживать выполняющего кувырок борца за руку, чтобы смягчить его приземление.

- Падение на бок из упора лежа с поворотом на  $270^\circ$ . Принять положение упора лежа с опорой на носки ног и ладони рук. Оттолкнувшись одновременно руками и ногами, не сгибая ног и туловища, выполнить переворот вокруг продольной оси вправо и приземлиться на левый бок, приняв соответствующее положение.

То же в другую сторону.

- Падение на бок кувырком через плечо из о. с. с прыжком. Оттолкнувшись ногами, выполнить прыжок вперед-вверх с одновременным махом правой рукой сверху вниз по направлению к левой ноге. Повернувшись в воздухе на  $90^\circ$ , приземлиться на левый бок с опережающим движением и сильным ударом левой рукой. То же через стойку на руках, на одной руке, через партнера, стоящего на четвереньках, после раскачивания и броска партнерами.

Упражнения для изучения падения вперед на руки

При падениях, особенно при бросках прогибом, нельзя выставлять руки и опираться на кисти. Это может привести к серьезным травмам. Однако при падениях с поворотом грудью к коврику, чтобы не удариться лицом, нужно уметь смягчать падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях. Встать на колени, вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть лицом вперед. В момент касания ладонями коврика за счет упругого сгибания рук в локтевых суставах сначала замедлить, а потом приостановить падение и лечь на ковер. То же из положения стоя на коленях, руки за спиной.

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. Стоя в о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз. Не сгибая туловища, упасть вперед, амортизируя падение руками. То же с прыжком из положения стоя на широко расставленных ногах, стоя ноги вместе.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на  $180^\circ$ . Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловища. Как только тело окажется под углом  $60^\circ$  по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на  $180^\circ$  с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борцов. Среди них выделяют:

- перекаты – вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

- кувырки – вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и. п. в различные конечные положения;

- перевороты без фазы полета – движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);

- повороты с фазой полета – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных технико-тактических действий. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать и помогать.

- Перекаты. Вначале осваивают простейшие перекаты – в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного переката вперед, прогнувшись, который является элементом некоторых ТТД борца. И. п. – стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить). Прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью. Голову повернуть в сторону.

При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

- Кувырки. Обучению кувыркам предшествует освоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

Освоение собственно кувырков начинают с простейшего кувырка вперед из упора присев в группировке. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

- в положении лежа на спине – быстрая группировка с захватом голени руками;
- из приседа – садясь, перекат назад в группировке до касания ковра лопатками, обратным движением – перекат в и. п.;
- из упора присев – выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед:

- Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).
- Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение – сидя, скрестив голени.
- Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед и т. д.
- То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.
- Кувырок вперед из о. с., не сгибая ног.
- Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.
- Кувырок вперед из разных и. п. (упор присев, сед скрестив голени, о. с. и т. д.) с выходом на одну ногу.
- Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувыркам вперед из стойки на руках:

- из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном вперед;
- кувырок вперед в стойку ноги врозь;
- то же, но в стойку ноги вместе, с помощью;
- из стойки на руках перекат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;
- из стойки на руках перекат вперед в стойку ноги врозь с помощью и самостоятельно;
- из стойки на руках перекатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

Длинный кувырок вперед. И. п.: полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног.

Фаза полета в данном варианте отсутствует.

Более сложный вариант кувырка вперед – кувырок прыжком. И. п.: полуприсед, руки назад.

Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди. После освоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах,

которые кладут в несколько слоев. По мере освоения упражнения дополнительные маты постепенно убирают. Страховка: тренер-преподаватель стоит сбоку от ученика в месте приземления на руки; одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи, с тем чтобы при необходимости помочь принять группировку.

Варианты усложнения кувырка прыжком

Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

- Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены).
- Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров и т. д.

- Кувырки прыжком, помимо координационных способностей, хорошо развивают и волевые качества – смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Например, кувырок через стул, стоящий спинкой от ученика, не так страшен, так как стул легко опрокидывается, если его задеть. В то же время стул, стоящий спинкой к ученику, вызывает страх из-за ощущения возможности столкновения с ним.

Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, занимающиеся развивают в себе волю и характер. Последовательность обучения кувыркам назад

- Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковер, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору можно рекомендовать следующее:

стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.

- Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо).

Перекат выполняется, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

- Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях, о. с. и т. д.).

- Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках, о. с. и т. д.).

Перевороты. Из группы переворотов обучение начинают с переворота в сторону (колесо) из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках, толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую, толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси

движения при выполнении переворотов, можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скалкой).

Упражнения для изучения группировки

- Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков.

- То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам.

- Из о. с. выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180°. Из о. с., руки прижаты к туловищу, падать назад, не сгибая туловище. Как только тело окажется под углом 60° по отношению к коврику, сделать резкий поворот кругом налево (направо). Закончить упражнение в положении грудью вниз, амортизируя падение руками.

- Падение вперед, на кисти рук из положения о. с. с прыжком. Принять о. с., вытянуть руки вперед ладонями вниз, слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть вперед, приземляясь на руки и грудь.

- Падение назад на кисти рук из положения о. с. с поворотом на 180° с прыжком. Из о. с. слегка присесть, оттолкнуться и прыгнуть назад-вверх. В полете развернуться грудью к коврику и приземлиться на руки и грудь.

### **Восстановительная работа**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные и гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления

Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование

восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления

Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления

Психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

создание положительного эмоционального фона во время отдыха; цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **Объемы учебных нагрузок**

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Надёжной основой успеха юных дзюдоистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.

### **Методические материалы**

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

Непрерывное совершенствование спортивной техники;

Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех уровнях многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Методы отбора одаренных детей**

Пригодность к занятиям дзюдо может определяться в тестах, характеризующих подвижность нервных процессов, определяющих уровень координационных и скоростно-силовых способностей, выявляющих особенности психомоторных реакций. Но эти тесты только частично отражают пригодность, поскольку не дают представления о характере и личностных качествах испытуемых.

Спортивный отбор в дзюдо реализуется как длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки дзюдоистов обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Определены основные методы спортивного отбора в дзюдо, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов детско-юношеского возраста.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Медико-биологические методы выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма дзюдоиста и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

Социологические методы позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям дзюдо и высоким спортивным достижениям.

### **Требования к технике безопасности в процессе реализации образовательной программы:**

- К занятиям по дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- На ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений;

- На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта;

- При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

- При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

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

- В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивную форму, соответствующую действующим требованиям;

- Проверить готовность учебного места к занятиям;

- Провести разминку;

- Надеть необходимые средства защиты;

- Провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время занятий:

- При выполнении заданий находиться только на указанном месте;

- Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию;

- Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки;

- Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий;

- Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя;

- Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

Требования безопасности по окончании занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- Снять спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Соревнования в целях безопасности зрителей и участников проводятся на спортивных сооружениях, принятых к эксплуатации государственными комиссиями, при условии наличия актов технического обследования готовности спортсооружения к проведению мероприятия. Главный судья несет ответственность за соблюдением участниками соревнований требований техники безопасности, которые должны соответствовать правилам проведения соревнований по данному виду спорта и принимает меры по профилактике травматизма (медицинское обеспечение). Главный судья контролирует обязанности коменданта соревнований по соблюдению правил техники безопасности для зрителей. Представители команд несут ответственность за безопасность и поведение участников команды во время проведения соревнований, а также за достоверность предоставленных документов на участников.

### **5. План воспитательной и профориентационной работы.**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов

обуславливает повышение требований к воспитательной работе с обучающимися. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными дзюдоистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера - преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания. С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего дзюдоиста, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на базовом уровне сложности должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть



доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения и похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;

- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Организация профессиональной ориентации с учащимися (4-6 года обучения по Программе)

Задачи: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

#### План воспитательной и профориентационной работы.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года

5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	в течение учебного года
8.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение учебного года
9.	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	ежеквартально
10.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	в течение учебного года
11.	Посещение музеев, выставок. Участие в соревнованиях различного ранга в качестве зрителей	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
12.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

### **Система контроля и зачетные требования**

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

1. Осуществление контроля состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
2. Определение уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
3. Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления баллов (отметок).

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы.

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), тестов (вопросов) по теоретической части, определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

**Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.**

Контроль физической подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Осуществляется один раз в год, в конце учебного года.

- Контроль на базовом уровне проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день — испытания на скорость, во второй — на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

- Система контроля на углубленном уровне должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных самбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Контроль уровня технической подготовленности**

- Визуальный контроль проводится двумя основными способами:

- в ходе непосредственных наблюдений за действиями спортсмена;
- с помощью видеомагнитофонной техники.

Второй способ более распространен, так как можно документально зафиксировать движения спортсмена, иметь видеотеку движений и анализировать технику в динамике, использовать стоп-кадр, посматривать медленно и тем самым повышать достоверность анализа, а также устранить влияние соревновательной обстановки на процесс анализа (эмоциональное возбуждение, увлеченность каким-то моментом и т.д.).

- Инструментальный контроль предназначен для измерения биомеханических характеристик техники. Регистрируются время, скорость, ускорение, усилия, развиваемые при выполнении движений, положение тела или его сегментов. Зарегистрированные показатели подвергаются графоаналитическому и математико-статистическому анализу, результаты которого используются как критерии эффективности спортивной техники. Здесь точность оценки техники спортсмена оценивается точностью измерения биомеханических характеристик движения.

#### **Контроль уровня тактической подготовленности**

Тактические ходы и комбинации выполняются в ходе двигательной деятельности, но их выбор – результат мыслительной деятельности спортсмена. Поэтому при контроле за тактикой проверяется и тактическое мышление – способность быстро оценивать ситуацию и принимать решение. Осуществляется с помощью анализа соревновательной деятельности.

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленный уровень обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг, весовая категория 71 кг, весовая категория 71+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,3 с)	Бег 60 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

• **Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки:**

- ✓ бег 60м, челночный бег 3х10м, бег 500м и 1000м;
- ✓ подъем туловища, лежа на спине;
- ✓ прыжок в длину с места;
- ✓ подтягивание на перекладине,
- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Бег на 60м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1с.

Челночный бег 3х10м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.



Бег на 500м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1с.

Из положения виса на перекладине - подъем ног до касания перекладины, засчитываются только движения, выполненные от момента подъема ног до соприкосновения ног с перекладиной. Результат фиксируется (количество раз).

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- **Контрольные упражнения для оценки технико-тактической подготовки**

Осуществляется с помощью анализа соревновательной деятельности в ходе непосредственных наблюдений за действиями спортсмена. Тактические ходы и комбинации выполняются в ходе двигательной деятельности, но их выбор – результат мыслительной деятельности спортсмена. Поэтому при контроле за тактикой проверяется и тактическое мышление – способность быстро оценивать ситуацию и принимать решение.

- **Методические указания по организации тестирования.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

## **6. Перечень информационного обеспечения**

### **Список литературы**

- 1 Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985
- 2 Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986
- 3 Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- 4 Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999
- 5 Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985
- 6 Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982
- 7 Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983
- 8 Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995
- 9 Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002
- 10 Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976
- 11 Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996

### **Перечень интернет-ресурсов:**

- 1 Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 2 Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 3 Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
- 4 Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
- 5 Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
- 6 Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
- 10.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
11. <http://sambo.ru/> - Всероссийская федерация по самбо

## Приложения

### Приложение 1. Календарно-тематические планы по годам обучения

#### 1.1. Календарно-тематический план базового уровня 1-2 года обучения (6 часов в неделю)

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов ВСЕГО
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	15	15	16	14	15	16	10	15	15	14	15	160
3. СФП	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	62
4. Техничко-тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	4
6. Общее количество часов	20	24	24	22	26	24	16	24	26	22	24	252

**1.2. Календарно-тематический план базового уровня 3-4 года обучения  
(8 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	10	13	16	17	12	17	10	16	16	16	14	157
3. СФП	6	7	7	8	7	8	6	7	7	7	7	77
4. Техничко-тактическая подготовка	9	9	9	9	8	9	-	8	10	11	10	92
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	4
6. Общее количество часов	26	30	32	34	30	34	16	34	34	34	32	336

**1.3. Календарно-тематический план базового уровня 5-6 года обучения  
(10 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом - Общая характеристика спортивной тренировки - Основные средства спортивной тренировки - Физическая подготовка - Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. ОФП	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	130
3. СФП	11	11	11	10	10	11	9	11	8	10	10	112
4. Техничко-тактическая подготовка	12	14	13	12	12	11	5	15	14	13	15	136
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	1	2	1	1	-	-	2	2	-	9
6. Инструкторская и судейская практика	1	-	1	1	1	-	-	-	1	1	-	6
7. Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	5
8. Общее количество часов	38	40	40	40	38	38	2	40	40	40	40	420

**1.4. Календарно-тематический план углубленного уровня 1-2 года обучения  
(12 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - Гигиена спортсмена Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом - Общая характеристика спортивной тренировки - Основные средства спортивной тренировки - Физическая подготовка - Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. ОФП	14	15	17	16	17	18	12	18	16	15	19	177
3. СФП	10	11	11	11	12	13	8	12	12	10	13	124
4. Техничко-тактическая подготовка	12	13	14	14	14	15	10	14	14	13	15	148
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	4	4	2	-	-	-	4	4	-	18
6. Медицинский контроль	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
7. Инструкторская и судейская практика	1	-	1	-	-	-	-	-	1	1	-	4
8. Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	8
9. Общее количество часов	42	42	50	48	48	48	32	48	50	46	50	504