

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр  
организационно – методического обеспечения физического воспитания»  
Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация  
«Всероссийская федерация Самбо»

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО САМБО  
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

Москва – 2016

Настоящее методическое пособие предназначено для руководителей образовательных организаций, педагогических работников и специалистов в области физической культуры и спорта, с целью повышения их компетентности в вопросах развития и реализации самбо в общеобразовательных организациях.

Под общей редакцией

Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук.

Авторы – составители:

Табачков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

Ломакина Е.В. – руководитель федерального ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

# МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО САМБО ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из приоритетных задач Российской Федерации является формирование новых поколений, обладающих знаниями и умениями, которые отвечают современным требованиям, разделяющих традиционные нравственные ценности, готовых к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

Стратегические ориентиры воспитания сформулированы Президентом Российской Федерации В. В. Путиным: «...Формирование гармоничной личности, воспитание гражданина России – зрелого, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичность, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом».

В системе образования вопросам воспитания уделяется большое внимание, что находит отражение в принятых нормативных правовых актах «Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции развития дополнительного образования детей».

Проблема воспитания подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта, является одной из приоритетных задач образования.

Педагогическая практика современной школы показывает массовое снижение физической активности обучающихся, что обусловлено, прежде всего, проживанием в окружении достижений научно-технического прогресса. Данное явление приводит к ухудшению состояния здоровья, к повышенному травматизму и как следствие к низкому уровню физической работоспособности обучающихся. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос о разработке новых форм и подходов к образовательному процессу при реализации программ общего и дополнительного образования физкультурно–спортивной направленности с сохранением традиционных и культурных ценностей.

На сегодняшний день разработана примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее – Программа). Программа направлена на развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного

образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Содержание Программы представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности обучающихся.

Инновационной составляющей обучения является введение модуля Самбо, как обязательного компонента образовательной Программы.

На сегодняшний день школа САМБО «самозащита без оружия» является системой философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности, безопасности и жизнеспособности. Она вобрала в себя достижения современной науки, передового педагогического опыта в развитии физической культуры, спорта и является эффективным средством решения Государственных задач.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины.

Данный модуль и Программа в целом ориентированы на возрождение культурных традиций, воспитание детей, граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал САМБО, созданный на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Программный материал отражает все современные запросы общества: развитие и популяризация национального вида спорта – самбо, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, работу с детьми с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>, физическую подготовленность обучающихся и подготовленность к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Ценностные ориентиры Программы определяются ориентированностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

---

<sup>1</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А» /Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Программа предусматривает не только физическое развитие и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Сегодня физическая культура должна стать ядром современного образовательного процесса. Её значимость и необходимость как для здоровья и жизнедеятельности, так и для воспитания подрастающего поколения не оспори́ма.

Для решения столь важной задачи, утверждающей позицию учителя и педагога (далее – учитель) должно стать саморазвитие, прежде всего, как интеллектуальный прорыв, как повышение теоретической и методической компетентности, как изменение взглядов на многие устоявшиеся ценности и традиции, как систематическая и продуктивная работа по самообразованию и конечно осмысливанию собственных практических действий.

Уважение и доверие к учителю испытывают тогда, когда он обладает, помимо личностных качеств, качеством профессионального мастерства, позволяющего доверить ему работу любой сложности по его профессиональному профилю.

На современном этапе развития образования учитель выступает в роли, как проектировщика, так и исполнителя собственных идей. В этом случае при разработке рабочих учебно-методических комплексов и образовательных программ учителю необходимо учитывать многие аспекты, в том числе и вектор современных изменений и требований.

Учебный предмет «Физическая культура» и дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности являются частью Физической культуры в целом<sup>2</sup>, в соответствии с этим образовательные программы должны отражать приоритетные задачи Государства по повышению общего уровня здоровья и физической подготовленности; по формированию здорового и

---

<sup>2</sup> Физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития /Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"/

безопасного образа жизни, общекультурных ценностей и традиций у обучающихся.

Основной задачей образовательной организации является предоставление возможности обучающимся заниматься физической культурой и спортом не только в системе основного (урочная и внеурочная деятельность), но и дополнительного образования, более того, инновационность, адресность и преемственность является одним из приоритетных направлений.

Содержание методического пособия разработано в соответствии с нормативными правовыми документами:

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации на период до 2020 года, от 24 апреля 2015 г. № 729-р;

Стратегией национальной безопасности РФ до 2020 (утв. Указом Президента РФ от 12 мая 2009 года № 537);

Письмом Министерства образования и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях от 29 декабря 2010 г. № 189;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»

Примерной рабочей программой учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования,

а также в соответствии с требованиями современной дидактики, возрастной психологии и в соответствии с вызовами современного общества.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО САМБО гарантирует обеспечение качества образования, единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, вариативности содержания программного материала.

Данное пособие представлено тремя разделами:

Раздел I – целевые установки и планируемые результаты Программы (примерной рабочей программы учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования)

Раздел II - реализация раздела «самбо» в соответствии с Программой (примерной рабочей программой учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования)

Раздел III – образовательная программа дополнительного образования по «Самбо».

## РАЗДЕЛ I

### ЦЕЛЕВЫЕ УСТАНОВКИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Основная цель* изучения учебного предмета «физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

*Основные задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств; формирование духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «физическая культура».

*Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане*

На уровне начального общего образования предметная область «физическая культура» представлена учебным предметом «физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом основного общего



образования ориентировочно отводится 525 часов, из них с V по XI класс по 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «физическая культура».

#### *Планируемые личностные результаты*

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

*Планируемые метапредметные результаты*

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем

воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять базовую технику самбо;*
- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Выпускник научится:*

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
  - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
  - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
  - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
    - составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
    - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
    - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
    - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
    - практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
    - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
    - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;



- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*

- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*

- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*

- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

РАЗДЕЛ II.  
РЕАЛИЗАЦИЯ МОДУЛЯ «САМБО»  
В СООТВЕТСТВИИ С ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ПО  
УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ПРОГРАММЫ  
НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования предусматривает информационный компонент деятельности (знания), операционный компонент деятельности (способы деятельности) и мотивационно – процессуальный компонент деятельности (физическое совершенствование).

Также содержание составлено на основе современной модульной системы обучения, где представлены - обязательная часть программы, состоящая из 3 модулей:

Модуль 1. Спортивные игры (футбол, баскетбол).

Модуль 2. Самбо (гимнастика и самбо).

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

и часть по выбору участников образовательных отношений:

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Модуль 5. Плавание.

Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В часть, формируемую участниками образовательных отношений, входит и внеурочная деятельность. В соответствии с требованиями ФГОС внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное).

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательной деятельности в образовательной организации. Образовательные организации, осуществляющие образовательную деятельность предоставляют обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы общего образования определяет организация, осуществляющая образовательную деятельность.

В соответствии с тем, что план внеурочной деятельности является организационным механизмом реализации основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования, очевидны преимущества в его использовании для закрепления и практического использования отдельных аспектов содержания программы учебного предмета.

Учитывая то, что модуль «самбо» впервые включен в содержание программы учебного предмета «физическая культура» нам представляется принципиально важным включение программы «Самбо» в план внеурочной деятельности. Данное увеличение учебных часов позволит в полной мере организовать не только спортивно – оздоровительное развитие личности, но и особый акцент предать духовно-нравственному и общекультурному направлению.

*Целью* внеурочной деятельности выступает создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему духовностью, ценностями, взглядами, ориентациями, установками, мотивами деятельности и поведения.

*Задачи, которые решаются в процессе* внеурочной деятельности:

- готовность и способность обучающегося к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению;
- принятие обучающимися базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество перед прошлыми, настоящими и будущими поколениями;
- формирование мотивации к активному и ответственному участию в общественной и социальной жизни.

Внеурочная деятельность - направлена на мотивацию и активизацию самостоятельной деятельности обучающихся, с помощью широкого спектра форм и методов организации процесса.

В процесс реализации внеурочной деятельности по Самбо могут быть включены мероприятия разного формата и различной направленности: творческие конкурсы; создание музея «Спортивной славы»; творческие мероприятия; соревновательная деятельность; посещение объектов культурно–исторического и спортивного наследия; показательные выступления;

праздничные мероприятия; тематические викторины; интеллектуально-познавательные игры; трудовая практика; тренинги; дебаты, дискуссии; решение кейсов, обыгрывание проблемных ситуаций; интерактивные путешествия; акции благотворительности и милосердия; творческие и презентационные проекты; экспозиционно-выставочные мероприятия семейного творчества.

С целью формирования позитивного эмоционального настроения, лучшего понимания материала и сохранения преемственности поколений рекомендуется приглашать на занятия:

- ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла;
- ветеранов войн в Афганистане и других «горячих точках»;
- знаменитых спортсменов и их тренеров;
- известных представителей искусства: поэтов, художников, музыкантов;
- представителей различных профессий, в том числе из родительской общности;
- медийных людей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений и наряду с требованиями стандарта, относящиеся к результатам образования, является ориентиром для составления рабочих программ для всех общеобразовательных организаций.

Тематическое планирование может иметь различные варианты распределения учебного материала, так как это зависит, прежде всего, от общей системы обучения в образовательной организации (четверти, триместры, модули (биместры)), так и от выбора участников образовательных отношений.

Представленные варианты тематического планирования предлагают подход к структурированию учебного материала и определению последовательности его изучения, и распределению учебного времени, фиксируя общий объем нагрузки и максимальный объем нагрузки обучающихся, отводимого на их освоение по классам и модулям, тем самым гарантируют качество достижения планируемых результатов.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ  
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

Блоки	Модули	Разделы	количество часов (1 класс)	количество часов (2-4 класс)	количество часов V - IX классы; X – XI классы
Обязательная часть	Модуль 1.	Футбол	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
	<b>Спортивные игры</b>	Баскетбол			
	Модуль 2.	Гимнастика	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>33</b>
	<b>Самбо</b>	Самбо			
Модуль 3	Лёгкая атлетика	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
Часть по выбору участников образовательных отношений *	Модуль 4.	Лыжная подготовка	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	Модуль 5.	Плавание			
	Модуль 6.	Национальный компонент			
Общее количество часов в год			<b>99ч.</b>	<b>102 ч.</b>	<b>105 ч.</b>

Таблица 1.

**ВАРИАНТЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ И РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ  
(ВАРИАНТ 1)**

Часы на неделе	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору участников образовательных отношений Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) - 11 часов из части по выбору участников образовательных отношений								

Таблица 2.

ВАРИАНТЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО МОДУЛЯМ И РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ  
(ВАРИАНТ 2)

Часы на неделе	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 –лёгкая атлетика	Модуль 3 –лёгкая атлетика
2	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 –лёгкая атлетика	Модуль 3 –лёгкая атлетика
3	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 –лёгкая атлетика	Модуль 3 –лёгкая атлетика
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) - 24 часа из части по выбору участников образовательных отношений								

Таблица 3

ВАРИАНТ 3

часы на неделе	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 1 - футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 1 - футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 1 - футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 6 (национальный компонент или М5) - 24 часа из части по выбору								

Таблица 4.



ВАРИАНТ 4

Часы на неделе	сентябрь – октябрь 5 недель	октябрь -ноябрь 5 недель	ноябрь -декабрь 6 недель	январь - февраль 6 недель	февраль – апрель 6 недель	апрель – май 6 недель
	1 триместр		2 триместр		3 триместр	
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо
Итог*	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) – 15 часов из части по выбору					

Таблица 5.

ВАРИАНТ 5

Часы на неделе	сентябрь - октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	1 биместр 7 недель	2 биместр 7 недель	3 биместр 7 недель	4 биместр 7 недель	5 биместр 6 недель				
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 2 - гимнастика	Модуль 4 - лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 – футбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика			
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 2 - гимнастика	Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 – футбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика			
3	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 2 – самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика		
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 1 час из части по выбору Модуль 4 (национальный компонент или М5, М6) - 14 часов из части по выбору								

Таблица 6.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:

*Подраздел «Самбо (введение)».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

*Подраздел «Самбо».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположения соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ САМБО НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. *В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:*

*Подраздел Самбо «Самозащита».*

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

*Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.*

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от

захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ РАЗДЕЛУ САМБО НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО, ОСНОВНОГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Примерная рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах ФГОС, и предполагает начало её реализации с любой возрастной группы.

Одной из приоритетных составляющих Программы является его развивающая и воспитательная ценность.

Один из блоков «Область знаний» необходимо усилить следующими темами: Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

По данным темам рекомендуется приобщить обучающихся к проектной и исследовательской деятельности, где итогом общей работы будет создание музея спортивной славы «Самбо» (в том числе виртуального).

Раздел «Самбо» впервые включен в содержание Программы, в соответствии с этим реализация практической части с любой возрастной группы требует прохождения обязательного минимума (Таблица 7).

**Объём программы минимум для начала занятий по САМБО  
на различных этапах (классах) прохождения учебного материала**

Содержание разделов программы	Начало работы по программе и объём курса минимум по разделам									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>I. Уровень начального общего образования</b>										
1. Приёмы самостраховки (варианты)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Удержания (варианты)	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
3. Перевороты (варианты) + выведение из равновесия (основы)	0	1	2	2	1	1	1	1	1	1
<b>II. Уровень основного общего образования</b>										
4. Болевые приёмы (варианты)	0	0	0	0	1	1	2	2	2	1
5. Выведение из равновесия	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
6. Броски захватом ног	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
7. Подножки	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
8. Подсечки	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
9. Зацепы	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
10. Через голову	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
11. Через бедро	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
12. Через спину	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
<b>III. Уровень среднего общего образования</b>										
13. Самозащита от захватов рукой (руки, одежды, ноги и др.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14. Самозащита от захватов двумя руками (руки, рук, одежды, ног и др.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Объём программы минимум (ч)	4	5	6	6	13	13	14	14	14	15
Объём программы на год (ч)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Таблица 7

В процессе обучения школьников основам самбо большое внимание уделяется вооружению их навыками безопасных падений. Основная задача упражнений самостраховки и страховки сводится к формированию навыков безопасного приземления при падениях. Упражнения самостраховки необходимо включать в занятие независимо от уровня подготовленности занимающихся.

Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий единоборствами или другими видами физической активности, так и для профилактики бытового травматизма.

Падения различают по способу приземления и названия части тела, которая раньше всего соприкасается с ковром (на руки, на ноги, туловище, голову); по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону); по сложности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Программный материал для старших классов предусматривает ознакомление занимающихся с основами безопасных падений на твердые покрытия. Приступать к этому разделу необходимо только убедившись, что школьники овладели приемами самостраховки на специализированных (мягких) покрытиях.

Наполнение учебным материалом программы на уровне начального общего образования учитывало особенности преподавания учебного предмета «физическая культура» в современных условиях: различный уровень подготовленности занимающихся, материально-техническое обеспечение процесса преподавания самбо, квалификацию преподавателя физической культуры. Безусловно, на первый план выходят обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий, предупреждение возникновения травм, а также положительный эмоциональный фон.

Исходя из вышесказанного, в программу на уровне начального общего образования были включены материалы по основам самостраховки, удержаниям, переворотам в положении лёжа и основам выведения из равновесия. Тем самым осуществляя базовую подготовку исключаящую сложно-координационные действия из вида спорта «САМБО».

**Удержания.** Выполнение удержаний требует умений от занимающихся сохранять равновесие на подвижной опоре. Изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднимание лежащего и др.).

При изучении удержаний особое внимание следует обратить на способность ученика концентрировать свой вес на противнике, сковывать этим его движения (на создание опоры рукой или ногой в направлении ухода противника и на захват его рук).

К совершенствованию удержаний приступают в учебных схватках, в которых одному ученику дается задание выполнить удержание, а другому после осуществления захвата пытаться уйти из этого положения. Затем проводятся схватки, в которых один ученик выполняет удержание, а другой защищается в начале захвата. В дальнейшем удержания совершенствуются в вольных схватках как в положении лежа, так и в сочетании с бросками из стойки. Хороших результатов в совершенствовании удержаний можно добиться с помощью проведения соревнований на удержания. В этих учебных соревнованиях ученик, выполнивший удержание, получает чистую победу (а другие приемы не оцениваются). В результате выявляется «чемпион» по проведению удержаний. Хороших результатов дают соревнования, в которых устанавливается такая система, когда победители продолжают бороться с победителями, а побежденные – между собой.

Проведение таких тренировочных соревнований повышает внимание занимающихся к совершенствованию удержаний и уходов от них.

Тренировочные соревнования проводятся в процессе занятий. Чтобы они не занимали много времени, схватку делают короткой (не более 1-2 мин).

**Перевороты.** Перевороты в самбо применяются для подготовки к выполнению удержаний и болевых приемов (на следующих этапах). Материал предполагает последовательное увеличение сложности, изучением активных и пассивных защит, контратакующих действий. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.

Подготовка к изучению переворотов заключается в выполнении занимающимися упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в положении лёжа).

На первом этапе рекомендуется изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом).

На втором этапе обучения переходят к изучению переворотов с передвижением атакующего по ковру.

Совершенствуются перевороты в учебной схватке, где одному ученику дается задание выполнять переворот, а другому сопротивляться. Нижний



начинает сопротивление после того, как верхний выполнит захват, затем он может сопротивляться до выполнения захвата.

**Выведение из равновесия.** В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование» и др. Помимо игр, которые построены на выведении из равновесия, используется материал по выполнению данной группы приёмов на сопернике, находящимся в положении упор присев, на двух коленях, на одном колене. Подобное положение партнёра обусловлено различными положительными моментами. Прежде всего, невысокое положение тела партнёра над уровнем опоры снижает уровень страха при падении, что в свою очередь не искажает структуру технического действия проводящего приём. Ограничение подвижности партнёра, за счёт выключения отдельных сегментов тела и блокирования суставов, также создаёт хорошую основу для выполнения техники. Изучение основ выведения из равновесия позволяет на последующих этапах более эффективно освоить технику самбо (броски).

В разделе «самбо» на уровне основного общего образования значительно расширен объём технических действий, как в положении лёжа (болевые приёмы на руки и на ноги), так и в стойке (освоение бросков из различных классификационных групп – в основном руками, в основном ногами, в основном туловищем). Весь этот материал является основой для изучения приёмов самозащиты на уровне среднего общего образования и позволяет учащимся принять участие в сдаче норм комплекса ГТО 4 ступени.

**Болевые приемы** Выполнение болевого приема в самбо приносит чистую победу в спорте, а в разделе самозащиты является одним из эффективных базовых элементов. Поэтому изучению и совершенствованию болевых приемов уделяют много времени. Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног. Особое внимание следует обратить на развитие силы приводящих мышц ног, сгибателей и разгибателей рук.

Болевые приемы следует изучать в определенной последовательности: на локтевой, плечевой, голеностопный, тазобедренный и, наконец, коленный суставы. Варианты каждого приема разучивают в следующей последовательности: без изменения своего положения по отношению к противнику, с изменением своего положения по отношению к противнику (забегания, переходы, выседы и др.), далее с изменением положения противника.

При изучении приемов необходимо обращать особое внимание на безопасность их проведения. Страховка заключается в плавном проведении

приема и прекращение его по первому сигналу партнера. При самостраховке ученик должен напрягать мышцы рук и ног и своевременно подавать сигнал для прекращения приема.

После выполнения приёма на несопротивляющемся партнере следует усложнять условия его проведения. Можно проводить приём на партнере, который начинает сопротивляться после захвата. В дальнейшем совершенствование проходит в учебно-тренировочных схватках.

Хороший эффект дают схватки с заданием проводить только болевые приёмы, а также тренировочные соревнования на болевые приёмы.

Следует проводить также схватки, в которых занимающиеся должны выполнять болевые приёмы в связке с бросками.

### ***Броски руками***

Броски захватом ног требуют большой подвижности атакующего – как в момент перемещения по коврику, так и в вертикальном направлении. При выведении из равновесия самбист перемещает ноги по коврику для осуществления рывка или толчка. При бросках захватом ног, помимо перемещения в горизонтальном направлении, самбист должен уметь маневрировать по вертикали, т.е. быстро приседать.

Поэтому, чтобы правильно выполнить приемы, необходимо провести подготовительные упражнения для увеличения подвижности занимающихся. Эта задача решается с помощью упражнений на силу и быстроту движения ног самбиста (приседания на двух и одной ноге, передвижения в приседе и в полуприседе, наклоны, повороты, без партнера и с партнером и др.).

Для выполнения приемов этой группы самбисты должны уметь сохранять прочный захват. Поэтому перед изучением приемов необходимо выполнять упражнения для увеличения силы сгибателей пальцев рук, а также приемы самостраховки, связанные с падением назад и вперед. Приемы этой группы и передвижения по коврику изучают совместно. Затем занимающиеся проводят учебную схватку, где один самбист должен выводить из равновесия, а другой правильно перемещаться по коврику. Затем их роли меняются. Такое построение занятий помогает совершенствовать устойчивость самбиста.

Броски захватом ног изучаются на всем протяжении обучения самбиста. Сначала он овладевает приемами, не требующими большого маневра (с захватом ног выше колена), а затем приемами, требующими сложных перемещений и усилий проводящего.

***Броски ногами*** требуют от самбиста точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном

направлении, умения безопасно падать через различные препятствия. Поэтому большинство упражнений направлено на то, чтобы подготовить самбистов к выполнению приемов этой наиболее представительной в технике группы приемов.

Для изучения подножек необходимо предварительно разучить упражнения с выпадами в различных направлениях, с движениями рук и туловища. Основное внимание следует обратить на координацию движений рук и ног. Перед разучиванием подножек на пятке рекомендуется выполнять упражнения в падении на ковер с партнерами. Последовательность при этом следующая: задняя подножка, передняя, а затем подножка на пятке. В каждой группе подножек вначале изучают варианты, не требующие значительных и сложных перемещений.

Перед подсечками самбисты выполняют подготовительные упражнения: для развития подвижности в голеностопном суставе (самбист должен уметь так развернуть стопу, чтобы подошва была перпендикулярна коврику), для усвоения координации движения руками и ноги (встречное движение при подбиве). Помогают изучению подсечек простейшие формы борьбы и игры («наступи на ногу», «цыганская борьба» и т.п.).

Подсечки изучаются в следующем порядке: 1) варианты, не требующие сложных и значительных перемещений атакующего (боковая подсечка, передняя подсечка без падения); 2) варианты при простых (прямолинейных) перемещениях атакующего – отшагивание, подшагивание, падение и т.п.; 3) варианты со сложными движениями и перемещениями противника и атакующего (заведения, в темп шагов и т.п.).

Для выполнения броска зацепами требуется хорошее развитие подвижности ног, особенно в тазобедренных суставах. Зацепы изучают в следующей последовательности: броски зацепом голенью, затем стопой. В каждой группе приемы распределяются по сложности перемещения.

Выполнение бросков подхватами требует от самбистов умения сохранять равновесие с партнером, особенно на одной ноге. Для этого применяются упражнения на различные передвижения и перемещения с партнером на спине, а также игры и эстафеты. Параллельно проводится работа по увеличению силы мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах.

Подхваты изучают после хорошего усвоения самбистами бросков подножками.

При изучении приемов с воздействием на противника ногами следует иметь в виду, что некоторые приобретаемые навыки имеют отрицательный

перенос. Так, бросок зацепом стопой отрицательно влияет на последующее изучение броска боковой подсечкой. Поэтому вначале рекомендуется изучать боковую подсечку, а затем зацеп стопой. Прежде чем приступать к разучиванию бросков, следует овладеть соответствующими способами самостраховки.

Броски ногами в самбо – одна из наиболее эффективных групп приемов. Поэтому их совершенствованию уделяется много внимания в учебных и учебно-тренировочных схватках. На занятиях с новичками наиболее эффективным средством совершенствования этих приемов являются условные схватки в прямой стойке с постоянным захватом. Рекомендуется также проводить схватки на выполнение только однородных приемов, например, подсечек или подножек. Таким образом, занимающиеся осваивают нужные варианты техники. В то же время они имеют право выбора вариантов внутри группы приемов и таким образом могут индивидуализировать свою технику.

Следует учитывать, что броски подсечками и зацепами, а также подхватом изнутри труднее выполнять с противниками более высокого роста или теми, кто имеет хорошую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

***Броски туловищем*** Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. Для выполнения броска через грудь важна сила мышц разгибателей спины и ног. На занятиях самбисты должны усвоить самостраховку с падением через высокое препятствие. Для этого проводится изучение самостраховки: кувырок в воздухе с поддержкой партнера за руку, падение через шест вперед, полет-кувырок, кувырок с препятствия или с предметов (стол, стул) и др. При подготовки к броскам через грудь необходимо включать специально-подготовительные упражнения, имитирующие движения прогиба (варианты гимнастического мостика, борцовского моста, перевороты, забегания), выполнение броска с набивным мячом и манекеном и др. В начале процесса обучения необходимо обеспечить страховку учителем или более опытными учениками.

Броски данной группы обычно выполнить труднее других бросков, поэтому они изучаются несколько позже простых вариантов бросков ногами и с захватом ног. В тоже время эти броски высокоэффективны и их совершенствованию уделяется значительное внимание.

Совершенствование приемов проводится в учебно-тренировочных и учебных схватках с обусловленным сопротивлением. Рекомендуется, чтобы

Самбисты проводили схватки с условием выполнения приемов из обусловленного захвата. Захват должен вынудить самбистов вести схватку с ближней дистанции. Можно обусловить схватку, запретив действовать ногами и захватывать ноги руками. Такое условие вынудит самбистов совершенствовать броски с воздействием на противника туловищем.

### *Приемы самозащиты*

Приемы самозащиты являются разделом самбо, в котором изучаются действия, запрещенные в спортивной борьбе. В условиях реального рукопашного боя приемы самозащиты могут эффективно применяться наряду с приемами, изучаемыми в спортивной борьбе и других видах единоборств.

В настоящее время накопился значительный опыт подготовки к самозащите, который вылился в занятия различными видами единоборств.

Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом исходит из предпосылки о том, что ни одна из систем (видов спорта), не может обеспечить в полной мере достаточной для реального боя всесторонней подготовки.

Техника самозащиты строится на основе использования следующих основных требований:

1. Выведения противника из равновесия (физического и психологического).

2. Увеличение эффективности выполнения приемов за счет: а) увеличения скорости движений; б) увеличение силы воздействия на противника за счет использования рычагов, действия против слабых мышечных групп, оказывающих сопротивление, использование усилий и инерции движений противника; в) уменьшение амплитуды движений противника; г) быстрейшего утомления противника и сохранения своих сил; д) освоения большего разнообразия действий в конкретных ситуациях боя.

3. Знание уязвимых точек для воздействия на противника. При этом внимание обращается на возможные опасные для здоровья последствия этих действий.

4. Правомерность применения приемов самозащиты. Знание требований «необходимой самообороны».

### *Правомерность применения приемов самозащиты*

По закону приемы самбо не могут применяться против детей, несовершеннолетних и женщин. При этом подразумеваются те приемы, которые могут повести к физическому или моральному ущербу. Можно защититься от

удара ножом, но таким способом, чтобы не нанести ущерба нападающему подростку (отобрать нож можно, а ударить или бросить на землю – нельзя).

Следовательно, приемы самозащиты разрешено применять в определенных ограниченных пределах. Для этого следует хорошо оценивать меру угрозы и возможные последствия, как нападения, так и выполнения приемов защиты.

### РАЗДЕЛ III

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО САМБО

##### *Пояснительная записка.*

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта, формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколения, постепенно развиваясь и формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества, искусство, культура и конечно же Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры и на него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

*Отличительными особенностями* программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию и готовности подрастающего поколения к защите Родины.

Данная программа ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей, граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал вида спорта Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

*Целевая аудитория* по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «самбо» (далее – Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет по 3 уровням подготовки:

- Ознакомительный уровень – обучающиеся 7 – 9 лет.
- Базовый уровень – обучающиеся 10 – 13 лет.
- Углубленный уровень – обучающиеся 14–18 лет.

Данная программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение указанных в программе требований по обучению. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Программа «Самбо» предусматривает *общий объем прохождения материала* в течение 7 лет обучения за 1048 академических часов.

*Общий срок освоения программы* определяется содержанием программы:

*Ознакомительный уровень* – 144 часа на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

*Базовый уровень* – 288 часов на весь период обучения, 72 недели, 18 месяцев, 2 года; ежегодный режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

*Углубленный уровень* – 648 часов на весь период обучения, 108 недель, 27 месяцев, 3 года; ежегодный режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения программы Программы «Самбо»; для достижения цели и ожидаемых результатов.

Программа «Самбо» предусматривает следующие *формы организации* учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

*Цель Программы «Самбо»* – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

*Задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений, средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

*Планируемые результаты.*

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;



- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья.
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять, полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

*Данная программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:*

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах РФ.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «САМБО».

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС.

*Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях

*Общие понятия о гигиене.*

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

### *Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.*

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

### *Основы техники и элементов Самбо.*

Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

### *Краткие сведения о физиологических основах тренировки.*

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты,

выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

*Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.*

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС.

*Общеподготовительные упражнения.*

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по

диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на коврике: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной

к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковра и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из

руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекуты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колоне, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекуты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### *Специально-подготовительные упражнения.*

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

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

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



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

*Падение с приземлением на ягодицы:* из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

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

*Падение с приземлением на туловище.* Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприсяда и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на

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

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

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

перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

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

*Специально-подготовительные упражнения для бросков.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для бросков прогибом.* Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники.*

Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в кругу). Для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках). Для зацепа

стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие лежащего мяча и бросок за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону. Для совершенствования броска прогибом: стать на мост, упиравшись мячом в ковер; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 метра сзади на уровне коленей.

*Специально-подготовительные упражнения с мячом, для тактики.* Игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

*Специально-подготовительные упражнения с поясом.* Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

*Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.*

*Упражнения для удержаний.* «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

*Для ухода от удержаний.* Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

*Упражнения специальной физической и психологической подготовки.*

*Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.*

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: Учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения борца), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и др.

Ловкость: схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрышке, ровности, скользкости и др.), схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.), схватки при различной

температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.), схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки), схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнерами, различными по телосложению (высокий, низкий, худой, упитанный и др.), по физическому развитию (сильный, слабый, быстрый, медлительный, выносливый, ловкий, неловкий, гибкий, негибкий), по технике, применяемой ими (в стойке, в партере), по тактике (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), по психологической подготовке (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ «САМБО – ВВЕДЕНИЕ»

(7-9 ЛЕТ).

#### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая, Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание поперек: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.



Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с оббивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях скручиванием.

Выведение из равновесия партнера в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком,

Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене скручиванием,

Выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

## «САМБО – БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»

(10–13 ЛЕТ).

### ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Выведение из равновесия рывком партнёра стоящего на колене (коленях).

Выведение из равновесия толчком партнёра стоящего на колене (коленях)

Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику

Зацеп голенью изнутри

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо

Бросок захватом одноименной голени изнутри

Бросок захватом разноимённой голени снаружи

Бросок захватом ног разводя в стороны

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку

Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом,

Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

#### ЧЕТВЁРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.

Зацеп голенью снаружи

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот

Отхват изнутри с захватом ноги

Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота

Бросок захватом одноименной пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок обратным захватом ног

Бросок через грудь садясь

Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук. Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём рычаг локтя внутрь противнику лежащему на груди. Болевой приём рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.

Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника. Рычаг колена захватом голени руками

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.  
Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

## «САМБО – УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ» (14–18 ЛЕТ).

### ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком захватом туловища (посадка).

Задняя подножка, скрещивая захваченные руки. Задняя подножка захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Подножка на пятке задняя захватом туловища и руки.

Боковая подсечка, скрещивая ноги. Боковая подсечка отшагивая. Передняя подсечка подшагивая. Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноименной изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи.

Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса)

Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине. Бросок через голову садясь глубоко между ногами противника.

Отхват с захватом пояса через одноименное плечо. Подхват снаружи с захватом ноги. Подхват изнутри в одноименную ногу. Подсад голенью изнутри.

Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноименного бедра снаружи («задняя подножка рукой»). Бросок захватом ног вынося ноги в сторону.

Бросок через грудь захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.

Болевой приём рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём рычаг локтя, скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом.

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею, Активные и пассивные защиты от техничек действий в положении лёжа.

## ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка, сбивая противника на одну ногу. Подножка на пятке боковая захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка подшагивая. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колени с падением. Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноименной ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноименную ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноименной руки и туловища.

Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову сбрасывая в сторону.

Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи отшагивая. Подхват изнутри в разноименную ногу. Подсад голенью снаружи.

Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Бросок боковой переворот. Мельница захватом руки и одноименной ноги. Бросок захватом ног разнохватом.

Бросок через грудь захватом пояса через разноименное плечо.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику атакующему со стороны ног.

Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику лежащем на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках через одноимённую голень.

Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Активные и пассивные защиты от техничек действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

## СЕДЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком захватом руки.

Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу. Передняя подножка с заведением.

Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад.

Передняя подсечка сбивая на выставленную ногу. Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая.

Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив садясь.

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро сбрасывая в сторону.

Отхват заведением. Подхват снаружи скрещивая руки. Подхват снаружи с падением захватом руки под плечо. Подхват изнутри подшагивая (прыжком). Подсад бедром изнутри одноименной ногой.

Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноименного отворота.

Бросок захватом одноименного бедра снаружи («передняя подножка рукой»). Мельница с колен. Бросок захватом ног.

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди

Активные и пассивные защиты от изученных бросков

Удержание сбоку лежа. Удержание верхом с оббивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперек с захватом разноименной ноги.

Болевой приём рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём рычаг локтя противнику стоящему на коленях и руках садясь.

Болевой прием ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Ущемление ахиллова сухожилия, сидя на противнике. Ущемление икроножной мышцы противнику стоящему на коленях и руках через разноименную голень.

Болевой приём рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперек или со стороны головы.

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища спереди и сзади.

Защита от ударов кулаком: сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого.



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	2	1						1		
Общие понятия о гигиене	1		1							
Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо	2				1					1
Система упражнений Самбо. Термины Самбо	2			1		1				
Краткие сведения о строении организма	1						1			
<b>2. Практические занятия</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Общая физическая подготовка	24	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	18	2	3	3	2	2	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	2	2	2
<b>3. Контрольные нормативы</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сдача контрольных нормативов	4	1			1	1				1
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	4						1	1	2	
<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Врачебный контроль и самоконтроль.										
Общие понятия о гигиене	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. Самбо в России	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Основы техники и тактики Самбо	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-
Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо	2	-	-	-	-	-	1	1	-	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>124</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
Общая физическая подготовка самбиста	35	5	5	4	4	3	3	3	3	5
Специальная физическая подготовка	40	4	5	5	5	4	4	4	4	5
Технико-тактическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка	4	-	-	-	-	1	1	1	1	-
<b>3. Тестирование и участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сдача контрольных нормативов	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Соревновательная практика	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всего:</b>	<b>144 часа</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене	1	-	1	-	-	-	1	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. Самбо в России	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Основы техники и тактики Самбо	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-
Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо	2	-	-	-	-	-	1	1	-	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>124</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>
Общая физическая подготовка самбиста	35	5	5	4	4	3	3	3	3	5
Специальная физическая подготовка	40	4	5	5	5	4	4	4	4	5
Технико-тактическая подготовка	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка	4	-	-	-	-	1	1	1	1	-
<b>3. Тестирование и участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Сдача контрольных нормативов	3	1	-	-	-	1	-	-	-	1
Соревновательная практика	9	-	-	1	1	1	2	2	2	-
<b>Всего:</b>	<b>144 часа</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. Развитие Самбо в России и в мире	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Технико-тактическая подготовка самбиста	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Биологические основы тренировки самбиста	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка самбиста	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологическая подготовка	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-
<b>3. Тестирование и участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Сдача контрольных нормативов	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревновательная практика	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 часов</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. Развитие Самбо в России и в мире	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Технико-тактическая подготовка самбиста	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Биологические основы тренировки самбиста	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка самбиста	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологическая подготовка	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-
<b>3. Тестирование и участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Сдача контрольных нормативов	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревновательная практика	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 часов</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
7 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Общие понятия о гигиене	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Физическая культура и спорт в России. Развитие Самбо в России и в мире	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Технико-тактическая подготовка самбиста	4	-	-	1	1	-	1	1	-	-
Биологические основы тренировки самбиста	3	-	-	1	-	1	-	-	1	-
<b>2. Практические занятия</b>	<b>194</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>
Общая физическая подготовка самбиста	47	7	6	5	5	5	4	4	4	7
Специальная физическая подготовка	71	7	9	7	9	9	8	7	8	7
Технико-тактическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Психологическая подготовка	4	-	-	-	1	1	1	1	-	-
<b>3. Тестирование и участие в соревнованиях</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
Сдача контрольных нормативов	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревновательная практика	10	-	-	2	-	-	2	3	3	-
<b>Всего:</b>	<b>216 часов</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* учащихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, 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 в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *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 составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений *по специальной физической подготовке* включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) *забегания на «борцовском мосту»* выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) *перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно* выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) *броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)*; спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность

выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используются *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных



методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, активно вмешиваясь в учебный процесс, совершенствовать его.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годичного цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки. Он предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия. Основными документами учета в спортивных школах являются: 1) журнал учета занятий; 2) дневник тренировки; 3) журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту; 4) протоколы соревнований; 5) личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

*Фиксация чистого времени работы.* В целях фиксации чистого времени, затраченного на учебно-тренировочную работу, рекомендуется использовать график учета (табл. 44). Спортсмену (или его тренеру) необходимо после каждого вида нагрузки сразу же провести горизонтальную линию, соответствующую чистому времени, затраченному на данный вид работы. Здесь же рекомендуется вести отметку данных по ортостатической пробе, пульсу до

тренировки, после основных схваток, а также восстановлению пульса после схваток, весовому режиму.

Положительным является то, что спортсмену легко вести учет на тренировочном занятии и он избавлен от записи цифровых данных.

*Фиксация интенсивности нагрузки.* В единоборствах принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами.

В основу ее положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее упражнение, тем выше интенсивность его, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим и выше частота сокращений.

Экспериментальными исследованиями выведены следующие соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС.

Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревновательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин.

Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12-минутных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении упражнений ОФП (бег на 1500 м).

Средняя интенсивность (3<sup>^</sup> балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин) и при выполнении упражнений ОФП (футбол, баскетбол).

## График учета чистого времени тренировочной работы

Содержание			Дата		5.06		6.06		7.06	
			утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер		
Пульс (уд./в мин)	лежа		50	50						
	стоя		66	68						
	разность		14	18						
Разминка ОФП	Время (мин)	50								
		40								
		30								
		20								
		10								
Разминка специальная	Время (мин)	50								
		40								
		30								
		20								
		10								
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	Стоя Время (мин)	50								
		40								
		30								
		20								
		10								
	Лежа Время (мин)	50								
		40								
		30								
		20								
		10								
	Тренировочные схватки (пульс)	50								
		40		28						
		30	26	24						
		20	24	26						
		10	28	29						
ОФП	Время (мин)	50								
		40								
		30								
		20								
		10								
Объем в минутах			125	140						
Вес	До тренировки		84	83						
	После тренировки		81	80						
	Разница		3	3						

Малая интенсивность (1-2 балла) отмечается при выполнении упражнений разминки и специальных упражнений (совершенствование технических действий в течение 60 мин).

Было предложено планировать и определять общую нагрузку, которую получит спортсмен на занятиях. Для этого чистое время, затраченное на выполнение какого-либо упражнения, умножают на баллы интенсивности (согласно табл. 45).

### Соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС

Интенсивность	Баллы	Частота сердечных сокращений за 10 сек	ЧСС за 1 мин
Максимальная	8	32	180-186
	7	30-31	
Большая	6	28-29	156-162
	5	26-27	
Средняя	4 3	24-25 22-23	132-138
Малая	2 1	20-21 18-19	108-114















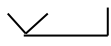
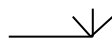
Например: 10 мин - разминка - средний пульс 125 уд. /мин (интенсивность 2 балла) - нагрузка составит  $10 \times 2 = 20$  условных единиц.




*Контроль соревновательной деятельности* осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально или фиксирует происходящее с помощью видеосъемки. В процессе длительных исследований установился метод наблюдений за выполнением технических действий и фиксацией с помощью стенографической записи. Каждая основная группа приемов фиксируется с помощью специальных символов (табл. 46).

Фиксируются все выполняемые спортсменом на соревновании тактико-технические действия и их результаты. После соревнований полученные протоколы наблюдения действий самбистов обрабатываются. Проводится математическая обработка результатов наблюдений и устанавливается количество попыток и приемов, выполненных спортсменом и его противниками, и их оценка.


## Символы для регистрации действий самбиста в схватке

Основные		Разновидности	
Выведение из равновесия	β	толчком	⊖β
		рывком	∩β
Броски захватом ног	↑	пятки	↑ ●
		голени	↑ ●
		бедра	↑ ●
		ног	↑↑
		мельница	✕
Подножки	/	задняя	/
		передняя	∠
		на пятке	√
Подсечки	∩	боковая	∩ <sup>б</sup>
		передняя	∩ <sup>п</sup>
		изнутри	∩ <sup>из</sup>
		задняя	∩ <sup>з</sup>
Зацепы	S	голенью	S
		стопой	J
		обвив	\$
Подхваты	Λ	изнутри	Λ
		снаружи	Λ
		ножницы	Λ
		подсады	Λ
		отхваты	Λ

Основные		Разновидности	
<b>Броски</b>			
Через голову	Т	упором стопой	Т
		упором голенью	
Через грудь (прогибом)	Я	через грудь с подсадом бедром	Р <sub>Г</sub>
Через бедро		обратный	
Через спину	>	с колен	
		захватом руки под плечо	
		захватом руки на плечо	
		захватом рук	
<b>В борьбе лёжа</b>			
Удержания	У	сбоку	у <sup>б</sup>
		верхом	у <sup>в</sup>
		со стороны головы	у <sup>г</sup>
		со стороны ног	у <sup>н</sup>
		поперек	у <sup>п</sup>
Болевые на руки		рычаг локтя	
		рычаг плеча	
		узел	
		ущемление бицепса	
Болевые на ноги		рычаг колена	
		рычаг бедра	
		рычаг стопы	

		узел	
		ущемление ахиллова сухожилия	
		ущемление икроножной мышцы	

### Дополнительные обозначения

Первое предупреждение	1
Второе предупреждение	2
Снятие со схватки	X
Проведение приёма вправо	R
Проведение приёма влево	L
Изнутри	из.
Снаружи	сн.
Боковой	б.
Обратный	обр.
Соединение приёмов в комбинацию	A + Y <sup>б</sup>
Обозначение контрприёмов	
Оценка приёмов: - один балл	①
- два балла	②
- четыре балла	④
- чистая победа	⊗

### Дополнительная техника боевого самбо

Руками		Прямой	Пр
		Боковой	Бк
		Снизу	Сн

		Сверху	Св
		Наотмашь	Нм
Ногами		Прямой	Пр
		Боковой	Бк
		Снизу	Сн
		Сверху	Св
		В сторону	Ст
		Назад	Нз
		Наотмашь	Нм
		С разворотом	Рз
		В прыжке	Пж

### Удушающие приёмы

Руками		Ногами	
		Курткой	
		Комбинированный	 комб



По результатам педагогических наблюдений определяются следующие показатели соревновательной деятельности.

*Активность* - количество попыток выполнения технико-тактических действий, выполняемых спортсменом в среднем за схватку (или единицу времени - минуту). Расчет производится по формуле:

$$A = \frac{N}{T}$$

где N - количество попыток выполнения технико-тактических действий (приемов и защит); T - количество схваток или время, затраченное на схватки.

Можно определить отдельно активность самбиста в нападении и защите. *Активность общая* - определяется количеством групп, из которых спортсмен пытался проводить приемы в схватках на соревновании.

*Вариативность общая* ~ определяется количеством групп, из которых самбист пытался проводить приемы в схватках на соревновании.

*Вариативность результативная* - определяется количеством групп, из которых самбист успешно выполнял приемы (которые дали оцениваемый результат).

Вариативность определяется по нападению и защите. Результативной вариативностью будет та защита, в которой противники не смогли Добиться оцениваемого результата. Нерезультативной будет защита в которой противники добивались оцениваемого результата при выполнении приемов.

*Эффективность* - процентное отношение удачных попыток выполнения технико-тактических действий к общему их количеству. Расчет проводится по формуле:

$$\text{Э} = \frac{\Pi}{N} \times 100\%$$

где Э - показатель эффективности; Π - количество удачных попыток выполнения приемов в схватках; N - общее количество попыток.

По аналогичной формуле определяют *эффективность защиты*:

$$\text{Э}_3 = \frac{\Pi_3}{N_3}$$

где  $P_3$  - количество удачных попыток защиты;  $N_3$  - количество попыток защиты (выполнения приемов противниками).

*Результативность* — показатель качества выполнения технико-тактических действий. Выражается в количестве баллов, набираемых самбистом в среднем за схватку. В самбо результативность определяется по формуле:

$$P = \frac{12M_1 + 4M_2 + 2M_3 + M_4}{C}$$

где  $M_1$  - количество попыток выполнения приемов, оцененных как чистая победа;  $M_2$  - количество попыток выполнения приемов, оцененных в 4 балла;  $M_3$  - количество попыток выполнения приемов, оцененных в 2 балла;  $M_4$  - количество попыток выполнения приемов, оцененных в 1 балл;  $C$  - количество схваток.

По аналогичной формуле рассчитывается *результативность защиты*. Определяется количество баллов в среднем за схватку, проигранных самбистом. Общая результативность определяется по формуле:

$$P_o = P_n - P_3,$$

где  $P_o$  - общая результативность;  $P_n$  — результативность нападения;  $P_3$  - результативность защиты.

Выявление достоинств и недостатков навыка ведения схватки определяется сравнением показателей соревновательной деятельности самбиста с аналогичными показателями его противников, а также с модельными показателями соревновательной деятельности чемпионов. Модельные показатели соревновательной деятельности чемпионов определяются путем суммирования сходных показателей и определения средней величины. Отклонение индивидуальных показателей от средней величины будет свидетельствовать о достоинствах или недостатках подготовленности самбиста.

Модельные показатели могут служить ориентиром в построении тренировочных схваток в занятиях. Они также дают информацию для построения тактики схваток с вероятными противниками в предстоящих соревнованиях. Для этого на тренировке проводится моделирование возможной ситуации, которая может сложиться в схватках с вероятными противниками. Таким образом корректируется навык ведения схваток.

Организация и проведение специальных игр.

*Игры в касания.*

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от: разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований; - используемых вариантов касаний; различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

**Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо**

Места	Способы касания						
	руками				ногами		
	правой	левой	любой	двумя	правой	левой	любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

*Игры в блокирующие захваты*

В этих играх один из спортсменов осуществляет на не сопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за: - выход за пределы ограниченной площади поединка;- касание ковра чем-либо, кроме ступни;- преднамеренное падение;- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, а следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так же, как в играх в атакующие захваты и касания противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:- необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; - выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению; - за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

#### *Игры в атакующие захваты*

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все Умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

#### *Игры в теснения.*

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число

поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

#### *Игры в дебюты.*

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет: исходных положений соперников; исходных захватов (если таковые есть); различных дистанций между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем: - коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка; или осуществить обусловленный атакующий захват; или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.); выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 с. Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Рекомендуемая литература

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

### Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
  2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
  3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
  4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
  5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
  6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
  7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
  8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
  9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
  10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
- Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.



## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

**Бросок** — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

**Бросок через голову** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

**Бросок через грудь** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

**Высокая стойка** — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

**Задняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

**Задняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

**Захват** — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

**Захват рычагом** — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

**Захват скрестный** — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват снаружи** — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

**Зацеп** — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп изнутри** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

**Зацеп стопой** — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Защита** — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

**Левая стойка** — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Лежа** — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

**Низкая стойка** — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

**Обратный захват** — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

**Ответный прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

**Отхват** — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Переворачивание** — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

**Передняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

**Передняя подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

**Подножка** — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

**Подсад голенью** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

**Подсечка** — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подсечка изнутри** — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

**Подхват** — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

**Подхват изнутри** — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

**Правая стойка** — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

**Прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

**Рычаг** — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

**Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

**Техника** — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

**Удержание** — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника.

**Удержание поперек** — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

**Удержание с плеча** — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание сбоку** — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел ногой** — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперек** — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

**Фронтальная стойка** — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.