

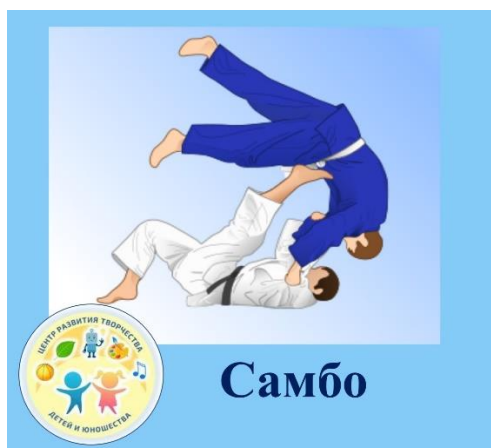


Управление образования Киселевского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
От «02» июня 2023 г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ  
 Т.А. Долматова/  
«02» июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо»**

**Базовый уровень**

Возраст учащихся: 9 - 15 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:

**Пинаев Вячеслав Владимирович,**  
тренер-преподаватель

Киселевский городской округ, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРО-</b>         |           |
| <b>ГРАММЫ.....</b>                                            | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                              | 3         |
| 1.2. Цель и задачи программы .....                            | 8         |
| 1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....     | 9         |
| 1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы 1 года |           |
| обучения.....                                                 | 9         |
| 1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы 2 года |           |
| обучения.....                                                 | 21        |
| 1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы 3 года |           |
| 1.3.4. обучения.....                                          | 28        |
| Учебно-тематический план и содержание программы 4 года        |           |
| обучения.....                                                 | 33        |
| 1.4. Планируемые результаты .....                             | 37        |
| <b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ</b>       |           |
| <b>УСЛОВИЙ .....</b>                                          | <b>42</b> |
| 2.1. Календарный учебный график .....                         | 42        |
| 2.2. Условия реализации программы .....                       | 42        |
| 2.3. Формы аттестации .....                                   | 45        |
| 2.4. Оценочные материалы .....                                | 46        |
| 2.5. Методические материалы .....                             | 46        |
| 2.6. Список литературы .....                                  | 46        |
| <b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>                                             |           |
| Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы.....             | 48        |
| Приложение 2. Краткий словарь терминов самбо .....            | 53        |

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» *физкультурно-спортивной направленности* реализуется в рамках муниципального заказа на услуги дополнительного образования.

#### ***Нормативно-правовое обоснование.***

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении

Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).

- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ.

***Предметные области программы:*** физическая культура, самбо.

***Актуальность программы*** определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

Значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия.

Программа «Самбо» разработана для удовлетворения *социального заказа* и направлена на физическое развитие, укрепление здоровья, формирование интереса к занятиям спортом и физической культурой, гражданско-патриотического воспитания учащихся.

***Новизна программы.*** Новизна программы в принципах обучения:

***Принцип комплексности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, волевой, теоретической и соревновательной подготовки, воспитательной работы, педагогического и медико-биологического контроля).

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

***Принцип вариативности*** предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок.

***Отличительные особенности программы.*** Программа является *модифицированной*, составлена на основе программы «Самбо» авторов Табакова С.Е., кандидата педагогических наук, профессора кафедры теории методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководителя научно-методической комиссии

ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительного директора международной федерации Самбо (ФИАС), Ломакиной Е.В. – руководителя ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (г. Москва, 2016 г.).

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

В основе обучения САМБО лежат дидактические принципы педагогики:

*Принцип сознательности и активности* реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

*Принцип всестороннего развития личности учащихся* заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

*Принцип наглядности:* педагог сам показывает отдельные приемы САМБО, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

*Систематичность*, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой САМБО. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

*Принцип постепенности* - переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, броски прогибом в стойке, выполняет-

ся на основе захватов на месте и в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

*Принцип доступности* основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

***Уровень освоения содержания программы*** – базовый.

***Адресат программы.*** Программа адресована учащихся в возрасте от 9 до 15 лет.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Программа включает в себя 2 возрастных периода: «второе детство» - (мальчики 9-12 лет и девочки 9-11 лет), подростки 13-16 лет (мальчики), 12-15 лет (девочки).

Второе детство. Продолжается окостенение скелета, идет интенсивное развитие мышц рук. Скелет эластичен и гибок при слабости глубоких мышц спины, что может привести к нарушению осанки. Поэтому движения должны быть разнообразными, без значительных статических нагрузок. Благодаря усилению процессов внутреннего торможения и концентрации корковых процессов, дети становятся более сосредоточенными, внимательными и дисциплинированными. Однако эмоциональные, умственные и физические перегрузки приводят к снижению надежности организма, развитию неврозов и другим нарушениям здоровья. В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающиеся дзюдо, не выявлено. Поэтому в процессе спортивной деятельности можно формировать смешанные группы среди дзюдоистов до 12-летнего возраста.

В подростковом периоде (12–15 лет – девочки, 13–16 лет – мальчики) в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В данный период строго необходим индивидуальный подход к учащимся.

***Наполняемость групп и особенности набора учащихся.*** Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен) на основании письменного заявления родителей (законных представителей) или заявления учащегося, достигшего 14-

летнего возраста. Общее количество учащихся в группе 12-15 человек. Состав группы постоянный.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 4 года обучения. Общее количество учебных часов – 864:

- 1 год обучения 216 часов;
- 2 год обучения 216 часов;
- 3 год обучения 216 часов;
- 4 год обучения 216 часов.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

В *каникулярный период* занятия с учащимися проводятся в виде организационно-массовых и воспитательных мероприятий согласно плану организации каникул учреждения.

**Форма обучения** – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа реализуется в учреждении дополнительного образования.

Содержание и условия реализации данной Программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся младшего и среднего школьного возраста.

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

Неотъемлемой частью образовательного процесса по программе является *воспитательная работа*, цели которой - способствовать умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию личности, а также обеспечивать условия для расцвета индивидуальности конкретного ребёнка, с учётом его возрастных особенностей. Этому способствует выбор различных форм и методов воспитания, которые используются во время занятий: беседа, консультация, обмен мнениями, выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, работа в творческих группах, праздники, конкурсы.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков/занятий, с использованием VK Мессенджера. Видеоуроки/занятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, ви-

деоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена тем, что занятия физической культурой: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей, развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений, способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой, формируют жизненно важные навыки, воспитывают нравственно-волевые качества.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель Программы** – формирование основ здорового образа жизни у учащихся, укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие посредством обучения самбо.

### **Задачи:**

#### *образовательные:*

- познакомить учащихся с теоретическими основами спортивного мастерства в борьбе самбо;
- научить учащихся базовым техническим приёмам, элементам техники и тактики борьбы самбо;
- научить учащихся приёмам и методам контроля и самоконтроля физической нагрузки на занятиях;

#### *развивающие:*

- развивать физические качества и двигательные способности учащихся;
- повышать функциональные возможности организма учащихся,
- формировать у учащихся навыки здорового и безопасного образа жизни, умения саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
- развивать у учащихся технико-тактические способности посредством занятий самбо (борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на фоне усталости и потери координации);

#### *воспитательные:*

- воспитывать у учащихся ценность здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать у учащихся терпение, волю, самоконтроль, адекватную самооценку;
- воспитывать у учащихся чувство ответственности за себя, за свою семью и за Родину

### 1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения

**Цель первого года обучения:** обучение учащихся основам борьбы самбо, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:**

*образовательные:*

- формировать у учащихся знания об истории развития самбо;
- обучить учащихся навыкам безопасного падения (самостраховка и страховка);
- обучить учащихся основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- обучить учащихся приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

*развивающие:*

- развивать физические качества учащихся (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость);
- развивать двигательные способности у учащихся;

*воспитательные:*

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимоуважение;
- воспитывать у учащихся терпение, волю, самоконтроль, адекватную самооценку;
- воспитывать нравственные и волевые качества учащихся.

#### Учебно-тематический план 1 года обучения

| №   | Название раздела                                                   | Количество часов |          |          | Форма контроля                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|---------------------------------|
|     |                                                                    | всего            | теория   | практика |                                 |
|     | <b>Введение в программу «Самбо»</b>                                | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b> | Комплекс контрольных упражнений |
|     | <b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>                            | <b>10</b>        | <b>4</b> | <b>0</b> | Собеседование                   |
| 1.1 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. | 2                | 2        | 0        |                                 |
| 1.2 | Общие понятия о гигиене.                                           | 2                | 2        | 0        |                                 |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.      | 2                | 2        | 0        |                                 |

|                                                       |                                                                              |            |           |            |                                                 |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------------------------------|
| 1.4                                                   | Система упражнений Самбо.<br>Термины Самбо.                                  | 2          | 2         | 0          |                                                 |
| 1.5                                                   | Краткие сведения о строении<br>организма.                                    | 2          | 2         | 0          |                                                 |
| <b>Раздел 2. Практические занятия</b>                 |                                                                              | <b>202</b> | <b>6</b>  | <b>196</b> | Эстафета                                        |
| 2.1                                                   | Общая физическая подготов-<br>ка                                             | 80         | 2         | 78         |                                                 |
| 2.2                                                   | Специальная физическая<br>подготовка                                         | 64         | 2         | 62         |                                                 |
| 2.3                                                   | Технико-тактическая подго-<br>товка                                          | 44         | 2         | 42         |                                                 |
| 2.4                                                   | Контрольные нормативы                                                        | 6          | 0         | 6          |                                                 |
| 2.5                                                   | Соревновательная практика<br>(подвижные игры с элемен-<br>тами единоборств). | 8          | 0         | 8          |                                                 |
| <b>Итоговое занятие «К спортив-<br/>ным вершинам»</b> |                                                                              | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   | Комплекс<br>контрольных<br>упражнений<br>по ОФП |
| <b>ИТОГО:</b>                                         |                                                                              | <b>216</b> | <b>12</b> | <b>204</b> |                                                 |

### *Содержание программы 1 года обучения*

#### **Введение в программу «Самбо» (2 ч.)**

*Теория.* Характеристика разделов программы, особенности обучения. Тех-  
ника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.

*Практика.* Игры на знакомство учащихся и организацию коллектива.

*Форма контроля:* комплекс контрольных упражнений.

#### **Раздел 1. Теоретические сведения (10 ч.)**

##### **1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо (2 ч.).**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во вре-  
мя соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопас-  
ности 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 об-  
следование. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Понятие о спор-  
тивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетрени-  
ровки и переутомления.

##### **1.2. Общие понятия о гигиене (2 ч.).**

*Теория.* Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Ги-  
гиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим пита-

ния и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

### **1.3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо (2 ч.).**

*Теория.* Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. 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.

### **1.4. Система упражнений Самбо. Термины Самбо (2 ч.).**

*Теория.* 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, защита и контрнападение.

### **1.5. Краткие сведения о строении организма (2 ч.).**

*Теория.* 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. 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.

*Форма контроля:* собеседование.

## **Раздел 2. Практические занятия (202 ч.)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (80 ч.)**

*Теория.* Строевые упражнения. Строевые приемы. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

*Практика.* Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги 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 колоннах по направляющим.

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.

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 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 ковре: на спине - перекалдывание, 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 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 ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, 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 как можно 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 гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её 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 коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты 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. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание 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: перекадывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч за-

жат 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 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 колене, 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.

Перекаты: 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.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (64 ч.)**

*Теория.* Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

*Практика.* 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, 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 (колени); 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 колено (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, вернуться прыжком 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 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, полуприседа 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 хлопка руками по ковру); 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 воз-

вышения (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 ног 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 бедро (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 за-

хвата 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, упираясь 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.

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 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.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (44 ч.)**

*Теория.* Виды удержания. Способы ухода от удержания.

*Практика.* 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. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. 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).

### **2.4. Контрольные нормативы (6 ч.)**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов на разных этапах обучения. Сдача контрольных нормативов

### **2.5. Соревновательная практика (8 ч.)**

*Практика.* Подвижные игры с элементами единоборств. Участие в соревнованиях по отдельному плану внутри творческого объединения.

*Форма контроля:* эстафета

### **Итоговое занятие «К спортивным вершинам» (2 ч.)**

*Практика.* Подведение итогов обучения. Награждение.

*Форма контроля:* комплекс контрольных упражнений по ОФП.

### **1.3.2. Учебный план и содержание программы 2 года обучения**

**Цель второго года обучения:** укрепление здоровья учащихся на основе всесторонней физической подготовки и закрепление технико-тактических действий самбо.

#### **Задачи:**

*образовательные:*

- обучать учащихся комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков техники самбо;
- знакомить учащихся с историей и становлением борьбы самбо в России, мире;
- формировать у учащихся понятия физического и психического здоровья;

*развивающие:*

- развивать физические качества учащихся (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость);
- развивать двигательные способности у учащихся;
- развить у учащихся коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников;

*воспитательные:*

- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимоуважение;
- воспитывать нравственные и волевые качества учащихся;
- воспитывать у учащихся терпение, волю, самоконтроль, адекватную самооценку, культуру поведения.

### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

| №   | Название раздела                                                   | Количество часов |          |          | Форма контроля                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|---------------------------------|
|     |                                                                    | Всего            | Теория   | Практика |                                 |
|     | <b>Введение в программу Самбо»</b>                                 | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b> | Комплекс контрольных упражнений |
|     | <b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>                            | <b>10</b>        | <b>4</b> | <b>0</b> | Собеседование                   |
| 1.1 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. | 2                | 2        | 0        |                                 |
| 1.2 | Общие понятия о гигиене.                                           | 2                | 2        | 0        |                                 |
| 1.3 | Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.      | 2                | 2        | 0        |                                 |

|                                                  |                                                                      |            |           |            |                                        |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------|
| 1.4                                              | Система упражнений Самбо.<br>Термины Самбо.                          | 2          | 2         | 0          |                                        |
| 1.5                                              | Краткие сведения о строении организма.                               | 2          | 2         | 0          |                                        |
| <b>Раздел 2. Практические занятия</b>            |                                                                      | <b>202</b> | <b>6</b>  | <b>196</b> |                                        |
| 2.1                                              | Общая физическая подготовка                                          | 80         | 2         | 78         | Тестирование                           |
| 2.2                                              | Специальная физическая подготовка                                    | 64         | 2         | 62         |                                        |
| 2.3                                              | Технико-тактическая подготовка                                       | 44         | 2         | 42         |                                        |
| 2.4                                              | Контрольные нормативы                                                | 6          | 0         | 6          |                                        |
| 2.5                                              | Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств). | 8          | 0         | 8          |                                        |
| <b>Итоговое занятие «Спортивный калейдоскоп»</b> |                                                                      | <b>2</b>   | <b>0</b>  | <b>2</b>   | Комплекс контрольных упражнений по ОФП |
| <b>ИТОГО:</b>                                    |                                                                      | <b>216</b> | <b>11</b> | <b>205</b> |                                        |

### *Содержание программы 2 года обучения*

#### **Введение в программу «Самбо» (2 ч.)**

*Теория.* Характеристика программы 2 года обучения, особенности обучения. Техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Эстафета с мячом, подвижная игра «Преграды»

*Форма контроля.* Комплекс контрольных упражнений.

#### **Раздел 1. Теоретические сведения (10 ч.)**

##### ***1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо (2 ч.).***

*Теория.* 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. Запрещённые 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.

## **1.2. Общие понятия о гигиене (2 ч.).**

*Теория.* 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.

## **1.3. Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо (2 ч.).**

*Теория.* 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 укрепления здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

## **1.4. Система упражнений Самбо. Термины Самбо (2 ч.).**

*Теория.* 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, защита и контрнападение.

## **1.5. Краткие сведения о строении организма (2 ч.).**

*Теория.* 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, лов-

кости 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.

*Форма контроля:* собеседование.

## **Раздел 2. Практические занятия (202 ч.)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (80 ч.)**

*Теория.* Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

*Практика.* 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.

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 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 ковре: на спине - перекалдывание, выжимание, перекалдывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. 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 ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, 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 как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с манекеном. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

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 колене, 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.

Перекаты: 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.

## **2.2. Специальная физическая подготовка (64 ч.)**

*Теория.* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приёмов. Качественные показатели индивидуальной техники. Упражнения специальной физической и психологической подготовки. Система координационных и кондиционных упражнений самбиста.

*Практика.* 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 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 несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки 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 другие.

**Ловкость:** схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, крышке, 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 теснение, игры в дебюты. Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (44 ч.)**

*Теория.* Виды удержания. Способы ухода от удержания.

*Практика.* 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.

#### **2.4. Контрольные нормативы (6 ч.)**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов на разных этапах обучения.

#### **2.5. Соревновательная практика (8 ч.)**

*Практика.* Подвижные игры с элементами единоборств. Участие в соревнованиях по отдельному плану внутри творческого объединения.

*Форма контроля:* эстафета

#### **Итоговое занятие «Спортивный калейдоскоп» (2 ч.)**

*Практика.* Подведение итогов обучения. Определение задач на следующий учебный год.

*Форма контроля:* комплекс контрольных упражнений по ОФП.

### **1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения**

**Цель третьего года обучения:** раскрытие физического и духовного потенциала личности учащегося средствами борьбы самбо.

#### **Задачи:**

*образовательные:*

- обучать навыкам самозащиты на основе борьбы самбо;
- обучать учащихся основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
- обучать правилам соревнований по борьбе самбо;

*развивающие:*

- совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- формировать волевые и морально-этические качества личности учащихся;

воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества учащихся в процессе занятий;
- формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать учащихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- вырабатывать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

| №                                        | Название раздела                                                             | Количество часов |        |          | Форма кон-<br>троля                                          |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                                              | Всего            | Теория | Практика |                                                              |
| Введение в программу «Самбо»             |                                                                              | 2                | 1      | 1        | Комплекс<br>контрольных<br>упражнений.<br>Собеседова-<br>ние |
| Раздел 1. Теоретические сведения         |                                                                              | 10               | 4      | 0        |                                                              |
| 1.1                                      | Техника безопасности и про-<br>филактика травматизма на за-<br>нятиях Самбо. | 2                | 2      | 0        |                                                              |
| 1.2                                      | Врачебный контроль и само-<br>контроль.                                      | 2                | 2      | 0        |                                                              |
| 1.3                                      | Общие понятия о гигиене.                                                     | 1                | 1      | 0        |                                                              |
| 1.4                                      | Физическая культура и спорт в<br>России. Самбо в России.                     | 1                | 1      | 0        |                                                              |
| 1.5                                      | Основы техники и тактики<br>Самбо.                                           | 2                | 2      | 0        |                                                              |
| 1.6                                      | Краткие сведения о физиоло-<br>гических основах тренировки<br>в Самбо.       | 2                | 2      | 0        |                                                              |
| Раздел 2. Практические занятия           |                                                                              | 202              | 7      | 195      | Эстафета                                                     |
| 2.1                                      | Общая физическая подготовка                                                  | 80               | 2      | 78       |                                                              |
| 2.2                                      | Специальная физическая под-<br>готовка                                       | 62               | 2      | 60       |                                                              |
| 2.3                                      | Технико-тактическая подго-<br>товка                                          | 42               | 2      | 40       |                                                              |
| 2.4                                      | Психологическая подготовка.                                                  | 4                | 1      | 3        |                                                              |
| 2.5                                      | Контрольные нормативы                                                        | 6                | 0      | 6        |                                                              |
| 2.6                                      | Соревновательная практика                                                    | 8                | 0      | 8        |                                                              |
| Итоговое занятие «Спортивные<br>рекорды» |                                                                              | 2                | 0      | 2        | Комплекс<br>контрольных<br>упражнений<br>по ОФП              |
| ИТОГО:                                   |                                                                              | 216              | 12     | 204      |                                                              |



## *Содержание программы 3 года обучения*

### **Введение в программу «Самбо» (2 ч.)**

*Теория.* Характеристика разделов программы, особенности обучения на учебно-тренировочном этапе. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.

*Практика:* спортивная эстафета.

*Форма контроля:* комплекс контрольных упражнений.

### **Раздел 1. Теоретические сведения (10 ч.).**

#### **1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо (2 ч.).**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале. 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. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними.

#### **1.2. Врачебный контроль и самоконтроль (2 ч.).**

*Теория.* Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо.

#### **1.3. Общие понятия о гигиене (1 ч.).**

*Теория.* Личная гигиена и соблюдение спортивного режима. Предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

#### **1.4. Физическая культура и спорт в России. Самбо в России (1 ч.).**

*Теория.* История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по САМБО, самбо, дзюдо в СССР, РФ. Самбо – отечественный вид спорта. Всероссийская федерация самбо.

#### **1.5. Основы техники и тактики Самбо (2 ч.).**

*Теория.* Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены).

#### **1.6. Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо (2 ч.).**

*Теория.* Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система. Особенности тренировки самбистов. Анатомо-физиологические основы самбо.

*Форма контроля:* собеседование.

## **Раздел 2. Практические занятия (202ч.)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (80 ч.)**

*Практика.* Выполнение общих физических упражнений. Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. 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 для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером. Упражнения с гирей (гириями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, преставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине

– перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, преставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту». Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с манекеном. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Акробатика. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Прыжки. Кувырки. Перевороты.

### **2.2. Специальная физическая подготовка (62 ч.)**

*Практика.* Упражнения на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие быстроты (скоростная подготовка): бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба) в) подвижные и спортивные игры 2.1.4 Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения в) подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости: выполнение

упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (42 ч.)**

*Практика.* 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. Охват 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 технических действий в положении лёжа.

### **2.4. Психологическая подготовка (4).**

*Теория.* 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.

*Практика.* Беседа «Моральные качества, присущие спортсмену: смелость, решительность, настойчивость». Тренинг «Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки в процессе спортивной тренировки». Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований.

### **2.5. Контрольные нормативы (6 ч.)**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов на разных этапах обучения.

### **2.6. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств) (8 ч.)**

*Теория.* 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. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника.

*Практика.* Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

*Форма контроля:* эстафета.

### **Итоговое занятие «Спортивные рекорды (2 ч.)**

*Практика.* Подведение итогов обучения. Награждение.

*Форма контроля:* комплекс контрольных упражнений по ОФП

## **1.3.4. Учебно-тематический план и содержание программы 4 года обучения**

**Цель четвертого года обучения:** совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки учащегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций борца.

### **Задачи:**

*образовательные:*

- повысить эффективность технико-тактических действий борца;
- совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами самбо;

*развивающие:*

- развить у учащихся общие физические качества, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- совершенствовать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции учащихся в стандартных и разнообразных условиях;
- развивать у учащихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях.

*воспитательные:*

- воспитывать нравственные и волевые качества учащихся в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать учащихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- вырабатывать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

### *Учебно-тематический план 4 года обучения*

| №                                                         | Название раздела                                                   | Количество часов |        |          | Форма контроля                         |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------|
|                                                           |                                                                    | Всего            | Теория | Практика |                                        |
| Введение в программу                                      |                                                                    | 2                | 1      | 1        | Комплекс контрольных упражнений        |
| Раздел 1. Теоретические сведения                          |                                                                    | 10               | 4      | 0        |                                        |
| 1.1                                                       | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. | 2                | 2      | 0        |                                        |
| 1.2                                                       | Врачебный контроль и самоконтроль.                                 | 2                | 2      | 0        |                                        |
| 1.3                                                       | Общие понятия о гигиене.                                           | 1                | 1      | 0        |                                        |
| 1.4                                                       | Физическая культура и спорт в России. Самбо в России.              | 1                | 1      | 0        |                                        |
| 1.5                                                       | Основы техники и тактики Самбо.                                    | 2                | 2      | 0        |                                        |
| 1.6                                                       | Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо.     | 2                | 2      | 0        | Собеседование                          |
| Раздел 2. Практические занятия                            |                                                                    | 202              | 7      | 195      |                                        |
| 2.1                                                       | Общая физическая подготовка                                        | 80               | 2      | 78       |                                        |
| 2.2                                                       | Специальная физическая подготовка                                  | 62               | 2      | 60       |                                        |
| 2.3                                                       | Технико-тактическая подготовка                                     | 42               | 2      | 40       |                                        |
| 2.4                                                       | Психологическая подготовка.                                        | 4                | 1      | 3        |                                        |
| 2.5                                                       | Контрольные нормативы                                              | 6                | 0      | 6        |                                        |
| 2.6                                                       | Соревновательная практика                                          | 8                | 0      | 8        | Тестирование                           |
| Итоговое занятие «Спорт – это мужество, ловкость и сила!» |                                                                    | 2                | 0      | 2        |                                        |
| ИТОГО:                                                    |                                                                    | 216              | 12     | 204      | Комплекс контрольных упражнений по ОФП |

### *Содержание программы 4 года обучения*

#### **Введение в программу «Самбо» (2 ч.).**

*Теория.* Характеристика разделов программы, особенности обучения на учебно-тренировочном этапе. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.

*Практика:* беседа о самбо, спортивная эстафета.

*Форма контроля.* комплекс контрольных упражнений.

## **Раздел 1. Теоретические сведения**

### **1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо (2 ч.).**

*Теория.* Причины возникновения травм и меры их предупреждения. Соблюдение требований методики обучения и тренировки. Первая помощь при травмах

### **1.2. Врачебный контроль и самоконтроль (2 ч.).**

*Теория.* Оказание первой помощи Врачебный контроль при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям самбо.

### **1.3. Общие понятия о гигиене (1 ч.).**

*Теория.* Гигиена и закаливание, режим и питание спортсмена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

### **1.4. Физическая культура и спорт в России. Самбо в России (1 ч).**

*Теория.* Самбо и медиа пространство. Федерация самбо.

### **1.5. Основы техники и тактики Самбо (2 ч.).**

*Теория.* Основы техники и тактики Самбо. Активная оборона. Встречная борьба. Нападение. Преследование и обеспечение полной победы. Разведка. Маскировка. Маневрирование. Планирование соревнования и схваток.

### **1.6. Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо (2 ч.).**

*Теория.* Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо. Организация тренировочного процесса самбистов. Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.

*Форма контроля:* собеседование.

## **Раздел 2. Практические занятия (202ч.)**

### **2.1. Общая физическая подготовка (80 ч.)**

*Практика.* Выполнение общих физических упражнений.

### **2.2. Специальная физическая подготовка (62 ч.)**

*Практика.* Упражнения на развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера. Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Упражнения на развитие быстроты (скоростная подготовка): бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или

отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. подвижные и спортивные игры. Упражнения на развитие выносливости: кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба) в) подвижные и спортивные игры 2.1.4 Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения в) подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости: выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

### **2.3. Техничко-тактическая подготовка (42 ч.)**

*Практика.* Борьба стоя:

- а) стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная);
- б) перемещения – скользящим шагом, приставным шагом;
- в) основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав;
- г) основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом); в основном туловищем (бросок через бедро; обшагивая партнера).

Борьба лежа:

- а) поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног);
- б) удержания (сбоку; верхом);
- в) болевые приемы на руки (рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку);
- г) болевые приемы на ноги (ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги противника между ног).

Тактика борьбы самбо:

- а) простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- б) переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением;
- в) переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- г) переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

### **2.4. Психологическая подготовка (4 ч.).**

*Практика.* Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах), кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты, кувырки через партнера (ов), через стул (ья), через коня (козла) и т.д. г) специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

Упражнения для развития настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели; достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия; проведение схваток с односторонним сопротивлением; проведение схваток с более опытным спаррингом.

Упражнения для воспитания решительности: выполнение режима дня, проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований,

проведение схваток на проведение контрприемов, проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Упражнения для воспитания инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки по заданию тренера, проведение схваток с менее подготовленными противниками, проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка: поведение в школе, дома, в общественных местах; стремление как можно лучше выполнить полученное дело; решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей; воспитание аккуратности и опрятности; оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Упражнения для воспитания волевых качеств. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований.

#### **2.5. Контрольные нормативы (6 ч.)**

*Практика.* Сдача контрольных нормативов на разных этапах.

#### **2.6. Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств) (8 ч.)**

*Теория.* Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

*Практика.* Участие в соревнованиях по отдельному плану. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

#### **Итоговое занятие «Спорт – это мужество, ловкость и сила!» (2 ч.)**

*Практика.* Подведение итогов обучения. Награждение.

*Форма контроля:* комплекс контрольных упражнений по ОФП

### **1.4. Планируемые результаты.**

По окончании **1 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

#### **Предметные результаты:**

**знают:**

- 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;

**умеют:**

- 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);

По окончании **2 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

**Предметные результаты:**

**знают:**

- правила сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- понятия «самбо», «режим дня», назначения утренней зарядки, физкультминуток и
- физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом
- для укрепления здоровья,
- правила развития основных физических качеств;
- влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; способы безопасного поведения на занятиях самбо;
- упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
- правила выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнения на
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- строевые команды и приемы;
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- самостраховку и страховку;
- игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; базовую технику самбо.

**умеют:**

- 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять базовую технику самбо.

По окончании **3 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

**Предметные результаты:**

**знают:**

сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом;

- основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях;
- значение соревнований, их цели и задачи;
- виды соревнований;
- организация соревнований;
- термин «Предстартовое состояние»;

**умеют:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять страховку кувырком вперед с падением на спину, через левое плечо с падением на правый бок;
- защититься от ударов;
- выполнять упражнения на разные группы мышц в соответствии с программным материалом;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств и для воспитания волевых качеств;
- выполнять тягу-рывок, упор-толчок.
- проводить захваты для бросков: рукава и пояса сзади, спереди; рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки. Руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя;
- имитировать броски с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами;
- выполнять броски на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы;
- анализировать ошибки в поединках.

**владеют:**

- навыками увертки, забегания;
- навыками защиты от захватов, обхватов и удушений;

- навыками проведения поединков с односторонним сопротивлением;
- навыками выполнения бросков;
- приемами борьбы лежа;
- навыками соблюдения режима дня.

По окончании **4 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

**Предметные результаты:**

**знают:**

единую Всероссийскую спортивную классификацию;

- основные требования к ЕВСК;
- условия выполнения требований и норм ЕВСК;
- клинические проявления утомления – легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление;
- средства восстановления.
- термин «борцовская» выносливость.

**умеют:**

- выполнять упражнения на разные группы мышц в соответствии с программным материалом средствами легкой атлетики, гимнастики, спортивной борьбы, спортивных игр;
- проводить поединки со сменой партнеров;
- отразить броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с.;
- проводить поединки с нарастающим сопротивлением (от 20-30 мин);
- атаковать вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками;
- выполнять захваты для проведения бросков: руки под плечо. Руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом;
- проводить однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации;

**владеют:**

- навыками защиты от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой (другими предметами);
- навыками выполнения бросков, контрбросков в течении 60 с, в максимальном темпе;
- навыками «стержневых» бросков;
- навыками удержания болевых, удушений, комбинаций, контрприемов.
- навыками ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях;
- тактикой ведения поединка: сбор информации. Оценка ситуации. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка;

- навыками разработки плана действий на соревнованиях;
- навыками управления своими действиями.

По итогам освоения программы также будут достигнуты следующие результаты:

**личностные:**

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность;

**метапредметные:**

- умеет ставить учебную задачу, определять последовательность действий с учетом конечного результата;
- умеет контролировать, объективно оценивать и корректировать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и конечным результатом;
- умеет слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- умеет находить компромиссы, общие решения, разрешать конфликты;
- умеет формулировать, аргументировать и достаточно полно и точно выражать свои мысли, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности в секции, сборной команде, группе.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарно учебный график

| Год обучения | Объем учебных часов | Всего учебных недель | Режим работы        | Кол-во учебных дней | Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов | Продолжительность каникул |
|--------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 216                 | 36                   | 2 ч 3 раза в неделю | 108                 | 11 сентября – 31 мая                             | 1-8 января                |

|       |     |    |                           |     |                         |                                         |
|-------|-----|----|---------------------------|-----|-------------------------|-----------------------------------------|
| 2 год | 216 | 36 | 2 ч 3<br>раза в<br>неделю | 108 | 01 сентября –<br>31 мая | 1-7 ноября<br>1-8 января<br>25-31 марта |
| 3 год | 216 | 36 | 2 ч 3<br>раза в<br>неделю | 108 | 01 сентября –<br>31 мая | 1-7 ноября<br>1-8 января<br>25-31 марта |
| 4 год | 216 | 36 | 2 ч 3<br>раза в<br>неделю | 108 | 01 сентября –<br>31 мая | 1-7 ноября<br>1-8 января<br>25-31 марта |

## 2.2. Условия реализации программы

**Методическое обеспечение. Методы и приемы обучения.** Теоретические занятия проводятся с использованием элементов активных форм познавательной деятельности в виде бесед, диспутов, вопросов и ответов. Используются:

- словесные методы обучения в виде объяснений, рассказов, бесед, диалогов, консультаций на всех занятиях для объяснения правильности исполнения элементов, при разборе ошибок в технике исполнения, в воспитательной работе с учащимися;

- методы проблемного обучения в виде проблемного изложения материала, постановки проблемного вопроса;

- наглядные методы обучения в виде демонстраций;

- репродуктивный метод – используется педагогом в целях наглядности изучаемого материала (повторение, воспроизведение).

- отработка техники самбо – этим методом педагог пользуется как на теоретических, так и на практических занятиях с учащимися. Отработка техники исполнения элементов является основой изучения материала данной программы. Этот метод используется на каждом занятии;

- игровые методы.

**Формы организации образовательного процесса:** основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие, допускается использование дифференцированно – групповых и индивидуальных форм.

**Формы организации учебного занятия:** основные формы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные.

На учебных занятиях учащиеся изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия. В тренировочных занятиях многократно повторяют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

*Педагогические технологии:* программой предусмотрено использование личностно-ориентированного обучения, технологии группового обучения, технологии игровой деятельности и здоровьесберегающей технологии.

*Алгоритм занятия.*

*Стартовый уровень*

Вводная часть должна подготавливать организм учащегося к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка младшего школьного возраста к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

Заключительная часть содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» игры.

Содержание частей тренировочного занятия

Вводная часть

- Построение;
- виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- ходьба с перестроением на выполнение общеразвивающих упражнений.

Основная часть

- Общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- изучение, повторение или закрепление двигательного действия в зависимости от поставленных целей и задач тренера-преподавателя на занятии.
- сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть

- Медленный бег;
- ходьба с дыхательными упражнениями;
- специальные упражнения на развитие гибкости.

Стандартное занятие 3 и 4-го года обучения состоит из следующих частей:

- разминка;
- изучение и отработка упражнений технического арсенала;
- изучение и отработка тактики ведения борьбы с применением средств изученного технического арсенала;

- специальная физическая подготовка (СФП), которая представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;

- общая физическая подготовка (ОФП), включающая в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

В рамках данной программы упор делается на гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, что соответствует реализуемой ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ МБУ ДО ЦРТДЮ ([http://crtdukis.ucoz.ru/14/programma\\_vospitaniija\\_22-23.pdf](http://crtdukis.ucoz.ru/14/programma_vospitaniija_22-23.pdf)).

***Материально-техническое обеспечение:***

| Наименование                                                     | Количество<br>штук |
|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Спортивный зал                                                   | 1                  |
| комплект мультимедийного оборудования (проектор, экран, колонки) | 1                  |
| ноутбук                                                          | 1                  |
| аудиомагнитофон                                                  | 1                  |
| Медиатека (различная музыка)                                     | 1                  |
| борцовский ковер                                                 | 1                  |
| обкладочные маты                                                 | 6                  |
| скакалки                                                         | 20                 |
| штанга                                                           | 2                  |
| гири                                                             | 10                 |
| мячи резиновые                                                   | 20                 |
| имитаторы ножей                                                  | 20                 |
| гимнастические палки                                             | 20                 |

***Информационное обеспечение:***

- программное обеспечение "Мой Офис Стандарт";
- интернет-соединение, браузер Google Chrome;

***Кадровое обеспечение.***

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению данной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в Профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель» (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н).

## 2.3 Формы контроля

Программой предусмотрены следующие виды **контроля** - вводный, промежуточный, тематический и итоговый, позволяющие отслеживать уровень усвоения знаний, умений, навыков учащихся, их физическую форму. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных спортсменов и их главные недостатки в уровне волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

**Педагогический контроль.** Основным способом получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов является педагогический контроль.

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.

**Вводный контроль** проводится для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся в форме комплекса контрольных упражнений.

**Промежуточный контроль, итоговый контроль** - осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года) в форме комплекса контрольных упражнений по ОФП.

**Тематический контроль** – проводится по итогу изучения разделов программы и состоит из комплексов, направленных на определение уровня специальной физической подготовленности и уровня технико-тактической подготовленности. Проводится в форме тестирования или эстафеты.

Так же, программой предусмотрено участие в соревнованиях внутри группы и объединения, на городских, областных уровнях и т.д.

## 2.4. Оценочный материалы

| Этапы диагностики    | Форма диагностики                      |                                        |                                        |                                        |
|----------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
|                      | 1 год обучения                         | 2 год обучения                         | 3 год обучения                         | 4 год обучения                         |
| <b>вводный</b>       | Комплекс контрольных упражнений        | Комплекс контрольных упражнений        | Комплекс контрольных упражнений        | Комплекс контрольных упражнений        |
| <b>промежуточный</b> | Комплекс контрольных упражнений по ОФП | Комплекс контрольных упражнений по ОФП | Комплекс контрольных упражнений по ОФП | Комплекс контрольных упражнений по ОФП |

|                     |                                            |                                        |                                        |                                        |
|---------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>тематический</b> | 1. Собеседование<br>2. Спортивная эстафета | 1. Опрос<br>2. Тестирование            | 1. Собеседование<br>2. Эстафета        | 1. Опрос<br>2. Тестирование            |
| <b>итоговый</b>     | Комплекс контрольных упражнений по ОФП     | Комплекс контрольных упражнений по ОФП | Комплекс контрольных упражнений по ОФП | Комплекс контрольных упражнений по ОФП |

## 2.5. Методические материалы

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, фото- и видеоматериалы, специальная литература, инструкции.

Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций, Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо», Москва, 2016.

## 2.6. Список литературы для педагога

### **Основная литература:**

#### **- для педагога:**

1. Авилов, В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. - Москва: Профит Стайл, 2019. - 826 с.
2. Бордовская Н.В. Психология и педагогика. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. - 320 с.
3. Гласс Л. Психологическое самбо. - Москва: АСТ, 2020. - 385 с.
4. Неверковича С.Д. Педагогика физической культуры. - Москва: Academia, 2019. - 400 с.

#### **- для учащихся:**

1. Авилов В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя. - М.: Профит Стайл, 2019. - 826 с.

### **Дополнительная учебная литература:**

1. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. – Москва: Просвещение, 1993. – 240 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо. – Москва: ФиС, 1986. - 76 с.
4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов. – Москва: ФиС, 1998. – 45 с.
5. Рудман Д.Л. Самбо. – Москва: Терра-Спорт, 2000. 34 с.

6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита. – Москва: ФиС, 1983. – 256 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение. – Москва: ФиС, 1982. – 232 с.
8. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2005. – 240 с.
9. Елисеев С.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации. – Москва: ЛИКА, 2004. – 88 с.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с.
11. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – Москва: РГАФК, 1996. – 106 с.

## КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка исходного уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе (1, 2, 3, 4 год).

**Форма проведения:** комплекс контрольных упражнений.

**Содержание:** учащиеся индивидуально контрольные упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Критерии определения результата:**

Высокий - выполняя задания, уложился в нормативы.

Средний – выполняя задания, не уложился в нормативы по 1-3 заданиям.

Низкий – выполняя задания, не уложился в нормативы более чем в 4-х заданиях

### ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ И ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка промежуточного (итогового) уровня знаний и умений учащихся. (1, 2, 3, 4 год).

**Форма проведения:** комплекс контрольных упражнений.

**Содержание:** учащиеся индивидуально контрольные упражнения.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Критерии определения результата:**

Высокий - выполняя задания, уложился в нормативы.

Средний – выполняя задания, не уложился в нормативы по 1-3 заданиям.

Низкий – выполняя задания, не уложился в нормативы более чем в 4-х заданиях

#### Комплекс контрольных упражнений по ОФП

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, рас-

положенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) Челночный бег 3 \* 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 из виса на высокой перекладине 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, попеременная работа руками.

г) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 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.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

**Цель:** оценка уровня знаний и умений учащихся по итогам изучения раздела программы «Практические занятия»

**Форма проведения:** тестирование.

**Содержание:** учащиеся выполняют индивидуально контрольные упражнения.

**Форма оценки:** уровень (высокий, средний, низкий).

**Критерии определения результата:**

Высокий - выполняя задания, уложился в нормативы.

Средний – выполняя задания, не уложился в нормативы по 1-3 заданиям.

Низкий – выполняя задания, не уложился в нормативы более чем в 4-х заданиях

**Контрольные упражнения для оценки уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:**

- 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.
- 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.

- броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя.

**Критерии оценки:** фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

**Контрольные упражнения для оценки для определения уровня технико-тактической подготовленности:**

- 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).

**Критерии оценки** - оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо.

Высокий - выполняя задания, уложился в нормативы, знает терминологию самбо, умет правильно выполнить все элементы школы самбо;

Средний – выполняя задания, не уложился в нормативы по 1-3 заданиям, знает терминологию самбо, но допускает небольшие ошибки при выполнении элементов школы самбо;

Низкий – выполняя задания, не уложился в нормативы более чем в 4-х заданиях, путается в терминологии самбо, допускает ошибки при выполнении элементов школы самбо.

### **Диагностика уровня воспитанности спортсмена**

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

1. внешний вид;
2. манера общения, речь;
3. отношения с тренером-преподавателем;
4. отношения с другими спортсменами;
5. дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
6. отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
7. особенности поведения;
8. отношение к своим поступкам;
9. отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.  
(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

## **Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся**

### **1. Терпение**

- а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие 8-10 баллов
- б) средний уровень – на большую часть занятия 5-7 баллов
- в) низкий уровень – менее чем на половину занятия менее 5 баллов

### **2. Воля**

Способность активно побуждать себя к практическим действиям

- а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком 8-10 баллов
- б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога 5-7 баллов
- в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне менее 5 баллов

### **2. Самоконтроль. Умение контролировать свои поступки**

- а) высокий уровень – ребенок постоянно контролирует себя сам 8-10 баллов
- б) средний уровень – периодически контролирует себя сам 5-7 баллов
- в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно менее 5 баллов

## **2. Ориентационные качества**

### **1. Самооценка**

Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям

- а) высокий уровень – нормальная 8-10 баллов
- б) средний уровень – заниженная 5-7 баллов
- в) низкий уровень – завышенная менее 5 баллов

### **2. Интерес к занятиям в объединении**

Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы

- а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно 8-10 баллов
- б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком 5-7 баллов
- в) низкий уровень – продиктован ребенку извне менее 5 баллов

## **3. Поведенческие качества**

### **1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)**

Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации

- а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты 8-10 баллов
- б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать 5-7 баллов
- в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты менее 5 баллов

### **2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)**

Умение воспринимать общие дела как свои собственные

- а) высокий уровень – инициативен в общих делах 8-10 баллов
- б) средний уровень – участвует при побуждении извне 5-7 баллов
- в) низкий уровень – избегает участия в общих делах менее 5 баллов

**Ключ:**

70-56 высокий уровень

55-35 средний уровень

34-0 низкий уровень

Критерии освоения технических и тактических действий

| <b>Уровень освоения. Оценка</b> | <b>Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях</b> |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| низкий                          | Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками                                    |
| средний                         | Назвал и выполнил с незначительными ошибками                                         |
| высокий                         | Назвал и выполнил без ошибок                                                         |

## 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.