

Государственное автономное учреждение Нижегородской области
«Ледовый дворец в с. Сеченово Нижегородской области»

Утверждена
Приказом № 12504 от «08» 10 2018 г.
Директор ГАУ НО «Ледовый дворец в с.
Сеченово Нижегородской области»
_____ А.Н. Алексаев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**«САМБО:
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

Срок реализации – 6 лет

с. Сеченово

2018 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ	
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	10
Первый год обучения	10
Второй год обучения	12
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.....	18
Первый и второй года обучения	18
Третий и четвертый года обучения	27
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ	39
V. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «САМБО: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»	46
VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	47
VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	55
VII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	55

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо: дополнительная предпрофессиональная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от №730 «Об утверждении федеральных государственных

требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов

подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами самбо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи многолетней подготовки:

на этапе начальной подготовки

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- общая физическая подготовка детей и подростков;
- изучение базовой техники самбо;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в самбо;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

на тренировочном этапе

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- сохранение и укрепление здоровья.

Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта - самбо, другие виды спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

Тренировочная деятельность организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период (6 недель) обеспечивается занятостью учащихся в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием учащихся в тренировочных сборах, самостоятельной работой.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 6-18 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 2 года.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Структура системы многолетней подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	15-25
Тренировочный этап	4	8	10-15
Этап спортивного совершенствования	-	-	-

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 академических часов;

на тренировочном этапе - 3 академических часов;

Комплектование учебных групп.

Прием в группы начальной подготовки 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Самбо: дополнительная предпрофессиональная программа» производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14 летнего возраста при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

Основанием для зачисления является успешное прохождение поступающим на обучение индивидуального отбора.

В группы начальной подготовки 2-го года обучения переводятся учащиеся, освоившие программный материал предшествующего года обучения и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

На тренировочный этап обучения (спортивной специализации) зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего начального этапа подготовки обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию, либо успешно выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап.

В группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Виды и формы контроля: *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются:

Овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В программе выделены следующие этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ).

Учебный план программы «Самбо»

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст обучающихся/ лет	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Г одовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель
Начальной подготовки	1	6	6	276
	2	7	8	368
Тренировочный этап	1	8	10	460
	2	9	12	552
	3	10	14	644
	4	11	16	736

Перевод обучающихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Учебно-годовой календарный график по самбо для группы начальной подготовки 1 -го года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	11
Общая физическая подготовка	9	10	10	10	10	9	10	11	5	-	6	10	100
Специальная физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	3	4	3	-	4	4	38
Технико-тактическая подготовка	10	10	11	10	10	11	10	9	9	-	10	10	110
Соревнования	Согласно календарного плана												
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	11
Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Зачетные и переводные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
Всего за месяц	25	26	26	25	25	25	25	26	25	-	22	26	276

Учебно-годовой календарный график по самбо для этапа начальной подготовки 2-го
года

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
Общая физическая подготовка	12	13	12	12	12	12	11	12	9	-	10	12	127
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	-	3	5	52
Технико-тактическая подготовка.	13	13	13	13	13	13	14	13	13	-	11	13	142
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	2	12
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1	2	20
Участие в соревнованиях, и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	11
Медицинский контроль	По календарному плану вне сетки часов												
Зачетные и переводные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
Всего за месяц	34	35	34	34	34	34	34	34	33	-	27	35	368

Учебно-годовой календарный график по самбо для тренировочной этапа 1-го
года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
Теоретическая подготовка занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	11
Общая физическая подготовка	9	9	8	8	8	9	8	8	6	-	9	10	92
Специальная физическая	10	10	10	10	10	10	10	10	9	-	10	10	109
Технико-тактическая	19	19	20	20	18	19	19	19	19	-	20	19	211
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	-	1	1	19
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	2	2	2	1	-	1	1	14
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Зачетные и переводные	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
Всего за месяц	42	42	42	42	40	42	42	42	42	-	42	42	460

Учебно-годовой календарный график по самбо для тренировочной этапа 2-го
года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	1	-	2	1	21
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	10	-	10	11	129
Специальная физическая подготовка	11	11	11	12	10	12	12	12	11	-	10	11	123
Технико-тактическая подготовка	21	21	22	21	21	21	22	21	21	-	21	21	233
Медицинский контроль	вне сетки часов												
Психологическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2	22
Соревнования инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	3	2	3	2	-	1	2	27
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	3	7
Всего за месяц	51	51	51	51	48	51	51	51	51	-	45	51	552

Учебно-годовой календарный график по самбо для тренировочной этапа 3-го года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	-	1	3	23
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	12	12	11	-	9	12	129
Специальная физическая подготовка	13	13	12	13	13	13	13	13	11	-	10	12	136
Технико-тактическая подготовка.	27	27	28	27	27	27	27	27	26	-	22	28	293
Психологическая подготовка.	3	3	3	3	2	2	2	3	2	-	2	2	27
Соревнования Инструкторская и судейская	3	3	3	3	2	3	3	3	2	-	2	3	30
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Зачетные переводные	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
Всего за месяц	60	60	60	60	58	60	60	60	60	-	46	60	644

Учебно-годовой календарный график по самбо для тренировочной этапа 4-го года обучения

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	2	1	-	1	1	12
Общая физическая подготовка	14	14	14	15	14	14	14	14	14	-	12	15	154
Специальная физическая подготовка	16	15	15	16	15	16	15	15	15	-	13	15	166

Технико-тактическая подготовка	31	32	31	30	30	30	31	31	31	-	29	31	337
Психологическая подготовка	3	3	4	3	3	3	4	3	3	-	1	3	33
Соревнования Инструкторская и судейская практика	3	4	3	3	3	3	3	4	3	-	2	3	34
Медицинский контроль	Вне сетки часов												
Всего за месяц	68	69	68	68	66	67	68	69	67	-	58	68	736

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Первый год обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. История создания самбо. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Самбо

Стойки - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения - обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, средняя, ближняя, вплотную). Повороты - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты - за куртку самбо, за куртку самбо и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечье, плеча). Падения - на бок, на спину, на живот, падение через палку, после кувырка, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге. Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отталкивание партнера. Усилия самбиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга левой), усилия самбиста направлены на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и

контрприемовстоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться

Психологическая подготовка

Из арсенала самбо:

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

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

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

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

Средства других видов деятельности:

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

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

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

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

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

Средства нравственной подготовки

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

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

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

Второй год обучения

Теоретическая подготовка

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по самбо.

Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, самбо, на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий самбо. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

Личная гигиена, режим дня и питания самбистов. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Самбо

Стоя.

Бросок захватом ноги (захватом за одноименную пятку изнутри; захватом пояса на спине и одноименной голени изнутри; захватом руки и одноименной пятки изнутри).

Защиты: отставить ногу назад; отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой, зажимая руку ногами.

Бросок захватом ног (раздельным захватом).

Защиты: отставить назад ноги; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего; при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия рывком: бросок через голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка (захватом пояса с нырком под руку; захватом руки и ноги).

Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу назад.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом руки под плечо; бросок задней подножкой с захватом ноги; бросок захватом одноименной ноги изнутри; отхват; узел ногой снизу.

Передняя подножка (с колена захватом пояса; захватом руки и ноги).

Защиты: захватить пояс сбоку со стороны атакующей ноги (не дать повернуться); перенести ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка; задняя подножка; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава и одноименной проймы).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Передняя подсечка (захватом рукава и одежды под плечом, с захватом ноги).

Защиты: сгибая ногу; перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги; наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги; подсечка.

Боковая подсечка (захватом рук снизу).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад);

наклониться и отставить ногу назад; прижать атакованную ногу к коврику; захватить атакующую ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка; охватом ноги; подхватом изнутри.

Ножницы (подбив стопой в колено изнутри).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой; наклониться; присесть; захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и отворота, захватом ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги; задняя подножка на пятке; подхват.

Подсад (подсад голенью).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего; отставить назад ногу (атакованную).

Ответные приемы: зацеп снаружи; зацеп изнутри.

Бросок через голову (захватом руки двумя руками).

Защиты: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед; повернуться боком в сторону атакующей ноги; рукой отставить атакующую ногу.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; зацеп снаружи; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (скручивая в сторону опорной ноги).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги; отставить ногу назад; соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться; толкая бедром внутрь атакующую ногу; отклониться назад; перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсад снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи с захватом ноги).

Защиты: отставить ногу назад; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватить пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием; удержание поперек; рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив

Защиты: отставить ногу назад; сводя колени, упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги; выпрямить и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад с подсадом; накрывание и удержание, бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой дальней ноги).

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

Ответные приемы: зацеп изнутри; выведение из равновесия рывком.

Обратное бедро

Защиты: захватить пояс; зацепить ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (переворот) (бросок захватом бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию; упереться голенью в бедро; зацепить ногу проводящего; присесть; отставить атакующую ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; зацеп изнутри; обвив.

Бросок через спину (с обратным захватом разноименного ворота, захватом пояса и рукава; с захватом рукава и шеи).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизиться таз для подбивания, пригнуться, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой его ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь (бросок через грудь, подставляя ногу).

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска, захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Лежа

Удержание сбоку (обратное удержание сбоку, с захватом своего бедра).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего, не давая ему прижаться боком или грудью к туловищу, повернуться на живот.

Уходы: перетаскивая через себя, зацепом ноги.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом дальнего плеча из-под шеи.

Защиты: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Удержание со стороны головы (захватом пояса и головы; захватом пояса).

Защиты: отталкивая руками и ногами противника, не дать ему прижаться грудью к груди; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращением в сторону захватом пояса; вращением в сторону захватом руки; отжимая голову, выведением рук в одну сторону; выкручиваясь.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание верхом (с захватом руки и головы).

Защиты: упереться руками в плечи атакующего, не позволяя прижаться грудью к груди; вращение на живот.

Уходы: подведение рук под ноги и сбрасывание с себя.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом головы).

Защиты: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг с захватом руки ногами; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через предплечье захватом руки под плечо (от удержания верхом).

Защиты: сцепить руки; захватить пояс на животе атакующего; рывком переместить локоть ниже предплечья атакующего.

Уходы: поворот на живот; отталкивая противника.

Ответные приемы: рычаг локтя захватом руки.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья; соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уходы: вращением; поворот на живот.

Ответные приемы: удержание со стороны головы, после ухода вращением.

Рычаг локтя захватом ногами (не перенося ногу через шею и туловище; накладывая голень на живот; садясь, опрокидываясь над стоящим на четвереньках).

Способы разъединения сцепленных рук (узлом, подводя одноименную руку спереди-сзади, а разноименной захватывая сверху, упираясь ногой в дальнее плечо).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к коври; поворачиваясь грудью к атакующему, вынести голову на ногу атакующего.

Рычаг локтя при помощи ног сверху.

Защиты: сцепить руки, опереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги атакующего; захватить свое бедро или пояс; встать в стойку; оторвать атакующего от ковра.

Ответный прием: рычаг на оба бедра.

Рычаг локтя зацепом ногой.

Защиты: не дать зацепить руку; повернуть руку (пронировать) и согнуть предплечьем вниз; выполнять кувырок вперед, не дать сбить себя на живот; повернуться спиной к атакующему, толкать или поднимать его.

Ответный прием: «мельница».

Рычаг локтя скрещивая руки (от удержания верхом).

Защиты: развести руки в стороны; становясь на мост, сбить атакующего вперед; подвести руки под его ноги изнутри и оттолкнуть атакующего через голову.

Рычаг внутрь (захватывая руками).

Защиты: согнуть руку под себя; приподнимаясь, толкать противника спиной и убирать руку; развернуть руки (пронировать); переходя через

атакующего, оббивать его туловище и сцепить руки; повернуть руку.

Узел поперек предплечьем вверх; узел ногой снизу.

Защиты: не дать осуществить захват предплечья; выпрямить руку и, пронирова ее, согнуть ладонью к коври; прижать плечо к голове и через полумост повернуться на живот; сцепить руки.

Ответный прием: удержание поперек.

Узел предплечьем вниз.

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; уход садясь; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть от захвата.

Ущемление ахиллова сухожилия (сидя на противнике, захватом одноименной ноги).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг колена (сбивая из стойки).

Защиты: согнуть ногу и упереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего, освободить ногу от захвата, выведя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватить голень под плечо, стопой в подколенный сгиб).

Защиты: ногу атакующего согнуть с бедра из подколенного сгиба, снять с плеча атакующего.

Ответный прием: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (двойной узел ног).

Защиты: выпрямить захваченную ногу и, перенося другую ногу через голову атакующего, повернуться на живот; повернуться на живот от атакующего и выпрямить ноги с зацепом своей ноги другой ногой.

Ответные приемы: рычаг локтя захватом руки ногами.

Перевороты

Переворот рычагом; переворот захватом рук сбоку; переворот захватом рук и дальнего бедра снизу-спереди.

Защиты: не давать выполнить захвата; выставить ногу в сторону переворота и, переворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

Ответные приемы: переворот за себя захватом разноименной (одноименной) руки под плечо.

Переворот перекатом, с захватом шеи с бедром (голенью); переворот перекатом с захватом шеи и дальней голени.

Защиты: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват.

Ответные приемы: «мельница» захватом руки и одноименной ноги;

переворот разгибанием обвивом ноги с захватом шеи из-под дальнего плеча; переворот разгибанием обвивом ноги с захватом дальней руки рычагом.

Защиты: не дать сделать обвив; захватить ногу атакующего; соединить бедра; прижать руку к туловищу; отставить захваченную ногу назад.

Ответные приемы: переворот скручиванием с захватом разноименной ноги и туловища (шеи).

Технико-тактическая подготовка

Тактика выполнения захватов.

Тактическая подготовка приемов: подавление (силой, амплитудой движения, быстротой, выносливостью, ловкостью - использованием различной координации движений).

Тренировочные схватки различной продолжительности (4-8 минут) с партнерами, различными по весу, росту, уровнем подготовленности.

Применение изученных технических и тактических действий.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Первый и второй года обучения

Теоретическая подготовка

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Краткие сведения о строении и функции организма. Закаливание организма. Самоконтроль и врачебный контроль. Основы техники и тактики самбо. Общая и специальная подготовка самбиста. Правило соревнования. Морально - волевая подготовка. Зарождение и развитие борьбы самбо. Место занятий. Оборудование и инвентарь.

Самбо

Совершенствование техники самбо

Стоя

Бросок захватом ноги (захватом голени с упором в колено изнутри; обратным захватом изнутри).

Защиты: отставить ногу назад, отталкивая атакующего; упереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки между ног; узел ногой (зажимая руку в сторону).

Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону; без отрыва от ковра; сталкиванием).

Защиты: отставить ноги назад; упереться рукой в плечо (увеличить дистанцию); захватить рукава снизу, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего, при отрыве от ковра упереться стопами в его ноги изнутри.

Ответные приемы: выведение из равновесия - рывок; бросок через

голову; зацеп изнутри; обвив.

Задняя подножка (захватом руки двумя руками; захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: отставить ногу; упереться рукой в таз со стороны атакующей ноги противника; переставить ногу через атакующую ногу, упереться коленом в подколенный сгиб.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка; передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Бросок обратным захватом ног.

Защиты: наклониться вперед, отставить ближнюю ногу; увеличить дистанцию.

Ответный прием: подхват.

Передняя подножка (захватом ноги и туловища; захватом руки и одноименного отворота).

Защиты: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги.

Ответные приемы: передняя подножка на пятке; задняя подножка на пятке.

Передняя подножка на пятке (захватом рукава; захватом рукава и отворота).

Защиты: переставить ногу через атакующую ногу; отшагнуть назад с наклоном в сторону падения атакующего; захватить пояс со стороны атакующей ноги; захватить атакующую ногу одноименной рукой.

Ответные приемы: накрывание с удержанием сбоку; рычаг локтя захватом руки между ног после накрывания вынесением ноги; бросок захватом ноги с подсечкой сзади.

Передняя подсечка (захватом рукава и проймы, захватом рукавов).

Защиты: сгибая ногу, перенести атакующую ногу; перенести не атакованную ногу через атакующую ногу; согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего; захватить атакующую ногу.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к коврику, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: задняя подножка; бросок захватом разноименной ноги.

Боковая подсечка (при отступлении противника; при наступлении противника; захватом рукава и отворота).

Защиты: перенести ногу через атакующую ногу (сгибая ее назад), наклониться; отставить ногу назад, прижать атакованную ногу к коврику, не позволяя противнику сбить ее в сторону; захватить атакованную ногу; упереться рукой в бедро атакующей ноги.

Ответные приемы: боковая подсечка, отхват с захватом ноги.

«Ножницы» (подбив голенью, «ножницы» под одну ногу).

Защиты: перешагнуть через атакующего дальней ногой, наклониться, присесть, захватить ногу.

Ответные приемы: перегибание колена; удержание со стороны головы.

Подхват (захватом рукава и проймы, захватом рукава и пояса).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, согнуть ноги и, отталкивая атакующего, отклониться назад; перешагнуть через атакующую ногу, захватить ногу.

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подсечка с захватом ноги, задняя подсечка на пятке.

Подсад (подсад изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, отталкивая нападающего отставить назад ногу (атакованную); зацепить ногу ногой.

Ответный прием: бросок через грудь.

Бросок через голову (упором голенью в живот, скрещивая руки, упором в бедро).

Защиты: выпрямиться, приседая, вывести таз вперед, повернуться боком в сторону атакующего.

Ответные приемы: бросок захватом ноги; удержание сбоку; со стороны головы; ущемление ахиллова сухожилия.

Зацеп изнутри (заведением).

Защиты: захватить пояс со стороны атакующей ноги, отставить ногу назад, соединить колени (свести ноги вместе) и повернуться, толкая бедром внутрь атакующую ногу, отклониться назад; Перенести ногу через атакующую ногу и отставить ее назад.

Ответные приемы: подсед снаружи; зацеп изнутри; задняя подсечка.

Зацеп снаружи (зацеп снаружи, садясь).

Защиты: отставить ногу назад, опереться рукой в таз со стороны атакующей ноги (захватив пояс).

Ответные приемы: зацеп изнутри; накрывание вышагиванием (против основного варианта); удержание поперек, рычаг локтя захватом руки между ног.

Обвив (обвив садясь).

Защиты: отставить ногу назад, сводя колени; опереться в таз со стороны атакующей ноги; выпрямиться и отставить ногу назад; вывести ногу вперед.

Ответные приемы: бросок назад подсадом, накрывание у удержания; бросок зацепом снаружи и захватом дальней ноги.

Зацеп стопой (зацеп стопой изнутри; зацеп стопой за отставленную ногу).

Защиты: отставить ногу, оттолкнуть атакующего; не дать атакующему оторвать зацепленную ногу от ковра.

Ответные приемы: зацеп изнутри, выведение из равновесия рывком.

Боковое бедро.

Защиты: захватить пояс, пригнуться, сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего, зацепить ногой ногу атакующего (после ее отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок назад, задняя подножка на пятке.

Бросок захватом бедра (перехват) (бросок захватом одноименного бедра изнутри).

Защиты: увеличить дистанцию, упереться голенью в бедро, зацепить ногу проводящего, присесть, отставить атакованную ногу назад.

Ответные приемы: бросок захватом руки под плечо; подхват изнутри, зацеп изнутри; обвив.

Бросок через плечи захватом руки и одноименного бедра изнутри («мельница»).

Защиты: отставить захватываемую ногу и упереться грудью в плечо атакующего; упереться в плечо руками, зацепить ногу атакующего.

Ответные приемы: передняя подсечка; зацеп изнутри.

Бросок через спину (со скрестным захватом отворотов; становясь на колени; скрещивая захваченные руки).

Защиты: захватить пояс, прогнуться, сгибая ноги, упереться боком в таз (бок) атакующего; выставить ногу в сторону поворота атакующего; зацепить ногой ногу атакующего (после отрыва от ковра).

Ответные приемы: бросок через грудь; задняя подножка на пятке.

Бросок через грудь.

Защиты: зацепить снаружи ногу, противоположную броску; выставить ногу в сторону броска; захватить рукой ногу противника, противоположную броску.

Ответные прием: зацеп изнутри.

Выведения из равновесия толчком.

Защиты: выпрямиться, отставить ногу.

Ответные приемы: бросок через голову; передняя подсечка с падением; бросок обратным захватом ног.

Лежа

Удержание сбоку (без захвата шеи, сбоку лежа).

Защиты: упереться голенью и предплечьями в атакующего; повернуться на живот.

Уходы: отжимая голову ногой; садясь; перетаскивая через себя.

Ответные приемы: узел ногой снизу; рычаг локтя захватом руки между ног.

Удержание поперек (с захватом ближнего бедра).

Защиты: оттолкнуть атакующего голеньями и предплечьями.

Уходы: перебросить атакующего через себя захватом шеи под плечо и упором предплечья в живот; выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом одной руки и шеи).

Защиты: оттолкнуть руками и ногами противника; отжать голову руками (рукой).

Уходы: вращение в сторону с захватом пояса; вращение в сторону захватом руки, отжимая голову.

Ответные приемы: удержание со стороны головы после ухода вращением.

Удержание с плеча.

Защиты: прижимая свои согнутые руки и ноги к груди, не позволить противнику прижиматься грудью и, захватывая руки, повернуться на живот.

Уходы: рывком в сторону; выкручиваясь; отжимая голову руками.

Ответный прием: удержание с плеча.

Удержание верхом (с захватом рук).

Защиты: опереться руками в плечи атакующего; вращение на живот.

Уходы: продвижение рук под ноги и сбрасывание с себя; (через голову), сбрасывание в сторону; скованные руки (через полумост).

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; узел плеча.

Удержание со стороны ног (с захватом рук и зацепом ноги снаружи).

Защиты: выпрямить руки, поджать ноги к груди, соединить бедра, упираясь руками в плечи, а ногами в бедра, отталкивать атакующего.

Уход: поворот на живот, отталкивая противника упором руками в голову и ногами в бедра.

Ответные приемы: рычаг локтя через предплечье; рычаг с захватом руки между ног; рычаг локтя при помощи бедра сверху; узел плеча.

Рычаг локтя через бедро (от удержания со стороны головы).

Защиты: захватить пояс атакующего; сцепить свои руки, развернуться грудью к атакующему и прижать локоть захваченной руки к коврику, сняв его с бедер противника рывком к себе; развернуть руку ладонью к коврику и согнуть предплечьем к ногам (локоть вверх); соединить руки между ног атакующего.

Уходы: перебросить противника через себя, упираясь руками.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Уход: перебросить противника через себя, упираясь руками в туловище.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом предплечья под плечо (снизу).

Защиты: сгибая руку на себя, толчком свободной руки вывести локоть из захвата ниже предплечья, соединить руки сзади туловища проводящего прием.

Уход: прижимаясь к туловищу противника, освободиться от захвата.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя через предплечье от удержания поперек (захватывая запястье одноименной руки).

Защиты: повернуть (пронировать) руку ладонью к коврику и согнуть ее; супинировать руку (ладонью вверх) и затем согнуть ее.

Уход: забегание в сторону захваченной руки.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя захватом руки между ног (от удержания верхом; захватывая предплечье изнутри; накладывая ногу на шею; не перенося ногу

через туловище).

Способы разъединения сцепленных рук (подводя две руки; подводя одну руку и накладывая другую сверху; подтягивая локоть дальней руки).

Защиты: захватить ногу; сцепить руки; перейти через атакующего (забегание) и уйти в стойку; освободить локоть от захвата рывком вниз к коврику; поворачиваясь грудью к атакующему, вывести голову на ногу атакующего.

Уходы: забегание (через мост) в сторону захваченной руки.

Ответный прием: рычаг колена зацепом ногой.

Узел поперек предплечьем вверх (снизу двумя руками; узел ногой).

Защиты: не дать выполнить захват предплечья; выпрямить руку; сцепить руки.

Уходы: сцепить руки; прижаться к туловищу: освободиться от захвата.

Ответный прием: рычаг локтя захватом руки ногами.

Узел предплечья вниз (ногами).

Защиты: сцепить руки; захватить одежду атакующего; выпрямить руку и супинировать ее; захватить свой пояс; выпрямить сцепленные руки, рывком вывести локоть из захвата; вывести голову в сторону, сбить атакующего в сторону через мост.

Уход: садясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Ущемление ахиллова сухожилия (лежа на противнике; захватывая разноименную ногу).

Защиты: захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата.

Уходы: поворот на живот; вставание в стойку.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг с колена с захватом ноги бедрами (прижимая голень рукой к груди).

Защиты: согнуть ногу и опереться коленом в ковер; захватить одежду на груди атакующего; освободить ногу от захвата, выводя колено к себе выше бедер атакующего.

Ответные приемы: рычаг колена с зажимом ноги бедрами; ущемление ахиллова сухожилия.

Рычаг на оба бедра (захватывая ногу на плечо).

Защиты: ногу атакующего столкнуть с бедра; снять ногу с плеча атакующего.

Ответные приемы: рычаг локтя при помощи ноги сверху; ущемление ахиллова сухожилия.

Узел ноги (узел ноги, ногой).

Защиты: выпрямить захваченную ногу.

Уход: повернуться на живот от атакующего и выпрямить ногу с зацепом своей ноги другой ногой; перетаскивая через себя.

Ответный прием: удержание со стороны ног.

Перевороты

Переворот с захватом шеи из-под плеча; переворот ключом и предплечьем на шее.

Защиты: не давать выполнить захват; упираясь свободной рукой в ковер, выставить дальнюю ногу и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата или встать в стойку.

Ответный прием: переворот захватом руки под плечо.

Переворот захватом руки и бедра; с зацепом дальней ноги изнутри.

Защиты: поворачиваясь спиной к атакующему, прижать голень дальней ноги к бедру; отталкиваясь от ковра свободной ногой, продвинуться вперед в сторону от атакующего и освободить захваченную руку.

Ответный прием: переворот за себя захватом туловища с зацепом одноименной ноги.

Переворот переходом с ключом и захватом подбородка; переворот переходом с ключом с зацепом одноименного бедра.

Защиты: опереться свободной рукой в ковер и отставить ногу назад между ногами атакующего; лечь на бок со стороны захваченной на ключ руки и, упираясь свободной рукой в ковер, не дать атакующему перейти через себя.

Ответные приемы: выход навверх выседом; переворот забеганием, прижимая захваченную руку к голове.

Тренировочные схватки:

Для отработки техники на сопротивляющемся сопернике, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в различных зонах ковра, в различных положениях (в стойке, портере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлении партнера бороться в стойке; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью - ответить на любую попытку партнера проведением приема: с форой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки:

Для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с различными противниками.

Технико-тактическая подготовка

Составление тактического плана на определенную схватку с известным партнером по разделам:

1. Разведка (наблюдением, опросом, схваткой).
2. Оценка обстановки:
 - сравнение своих возможностей с возможностями партнера;
 - физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
 - тактика (манера борьбы; особенности ведения схватки);

- техника (коронные приемы лежа и стоя);
- морально-волевые качества (корректность, находчивость, выдержка, решительность, смелость);

3. Условия схватки:

- состояние ковра, зала;
- зрители;
- судьи;
- масштаб соревнований.

4. Цели схватки (победить, не дать победить противнику).

Тактическая подготовка схватки

Маневрирование: уход в стойку из борьбы лежа; переход и перевод в борьбу лежа; борьба на краю ковра; нырок, зашагивание, забегание, поворот, отшагивание, подшагивание, прыжок, заведение; высед, переход, перекат, накат.

Подавление: силой; быстротой; ловкостью; выносливостью; амплитудой (гибкостью).

Вызов

Для проведения передней подножки на захват ноги, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для проведения подсечки - вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения подхвата - вызов на захват ног, подножку, подсечку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через спину, бросок через грудь, выведение из равновесия.

Для проведения зацепа - вызов на выведение из равновесия, подсечку, захват ног, подножку, подхват, зацеп, бросок через голову, бросок через грудь.

Для выведения из равновесия - вызов на захват ног, подсечку, подхват, зацеп, бросок через спину.

Для захвата ног - вызов на подсечку, подножку, подхват, бросок через голову, зацеп.

Для броска через голову - вызов на захват ног, подножку, зацеп, подсечку.

Для броска через спину - вызов на захват ног, подсечку, подножку, зацеп.

Для броска через грудь - вызов на захват ног, подножку, зацеп, подхват.

Угроза

Для проведения передней подножки угроза: выведением из равновесия, захватом ноги (ног), подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подсечки угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом

ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения подхвата угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения зацепа угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, зацепом, броском через голову, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска через голову угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, зацепом стопой, зацепом изнутри, броском через спину, подхватом, броском через грудь.

Для проведения выведения из равновесия угроза: захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, броском через спину, броском через грудь.

Для проведения броска захватом ног (ноги) угроза: выведением из равновесия, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через голову, броском через грудь.

Для проведения броска через грудь угроза: выведением из равновесия, захватом ног, подсечкой, подножкой, подхватом, зацепом, броском через спину.

Тактические переходы от одного технического действия к другому

Переход после броска захватом ног на ущемление ахиллова сухожилия.

Переход после броска обратным захватом ног на обратное удержание со стороны головы.

Переход после броска задней подножки на удержание сбоку и рычаг локтя через бедро, зажимая руку бедрами.

Переход после броска через спину на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через бедро на рычаг локтя между ног.

Переход после передней подножки на рычаг локтя между ног.

Переход после броска через голову на удержание верхом и узел поперек предплечья вверх.

Переход от удержания поперек на узел ноги.

Переход от ущемления ахиллова сухожилия на рычаг колена с захватом ноги бедрами.

Переход от переворота с захватом руки сбоку и бедра сзади на удержание поперек.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча снаружи на удержание со стороны головы.

Переход от переворота обратным ключом на удержание сбоку.

Переход от переворота с захватом шеи из-под плеча, с обвивом ноги на удержание верхом.

Переход от удержания сбоку на удержание верхом.

Переход от удержания поперек на удержание верхом.

Переход из борьбы стоя в борьбу лежа (болевого прием из стойки).

Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.

Ответные приемы: задняя подножка с захватом ноги, головы.
Переход от удержания поперек к удержанию верхом.
Переход от удержания со стороны головы к удержанию поперек захватом ближнего бедра.

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований.

Подготовка поединку - разминка, настрой.

Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой.

Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль их выполнения. Обучение приемам самбо.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи на ковре. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Получение звания «Юный судья по спорту».

Участие в показательных выступлениях

Третий и четвертый года обучения

Теория

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена (личная гигиена, режим дня и питания, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды и обуви, жилища и мест занятий, инфекционные заболевания, вред курения и употребления спиртных напитков)

Врачебно-педагогический контроль (врачебно-педагогический контроль, обязательные условия постановки тренировочной деятельности, задачи и содержание самоконтроля, понятия о травмах, меры предупреждения травм, первая доврачебная помощь, основы спортивного массажа)

Основы техники и тактики самбо (понятие о технике и тактике самбо, взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства). Анализ соревновательной деятельности

Основы методики обучения и тренировки (обучение и тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков развития физических и волевых качеств, дидактические принципы, последовательность обучения, методы обучения, основные требования к организации занятий, урок как основная форма организации и проведения занятий, участие в соревнованиях, разминка)

Самбо

Совершенствование техники самбо

Стоя

Бросок захватом ноги (бросок обратным захватом за подколенный сгиб).

Защиты: отставить ногу назад, опереться голенью или стопой захватываемой ноги в бедро атакующего; с захватом шеи и упором предплечья в грудь; накрывание ногой (перешагивание).

Ответные приемы: удержание верхом; рычаг локтя захватом руки ногами.

Задняя подножка (захватом сзади пояса и захождением за противника).

Защиты: отставить ногу; переставить ногу; опереться рукой в таз.

Ответный прием: задняя подножка с захватом ноги; задняя подножка.

Передняя подножка (с захватом пояса спереди).

Защита: захватить пояс сбоку, со стороны атакующей ноги; перенести ногу через атакующую ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Боковая подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защита: перенести ногу через атакующую ногу партнера.

Ответный прием: боковая подножка.

Бросок через голову (захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: выпрямиться; приседая, вывести таз вперед.

Ответные приемы: бросок с захватом ноги; ущемление ахиллова сухожилия.

Подхват (с захватом пояса спереди).

Защита: перешагнуть через ногу.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Зацеп (изнутри одноименной ногой с нырком под руку).

Защита: отставить ногу; не дать зацепить ногу.

Ответный прием: подхват изнутри.

Зацеп стопой (с захватом одноименной руки и туловища).

Защита: отставить ногу; опереться рукой в таз.

Ответный прием: зацеп изнутри.

«Мельница» (захватом руки и ноги изнутри).

Защита: отставить ногу; присесть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Бросок через спину (с захватом отворота; с захватом отворота и пояса спереди).

Защиты: захватить пояс, не позволяя атакующему приблизить таз для подбивания; выставить ногу, после отрыва зацепить ногой ногу атакующего.

Ответный прием: задняя подножка на пятке.

Передняя подсечка (с захватом руки и пояса спереди).

Защиты: сгибая ногу, перенести ее через атакующую ногу; согнуть ногу.

Ответный прием: боковая подсечка.

Бросок через грудь (захватом одноименной руки и туловища).

Защиты: не дать захватить туловище; отставить ноги.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Обвив: (с захватом одноименной руки и пояса спереди).

Защита: присесть, отставляя ногу назад.

Ответный прием: бросок через грудь с отрывом ноги.

Подсад (с захватом двух отворотов).

Защита: отставить ноги, отшагнуть.

Ответный прием: зацеп изнутри.

Лежа

Удержание сбоку (с захватом одной руки).

Защита: не дать захватить руку; прижаться к туловищу.

Уход: вращением.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание верхом (обратное удержание верхом).

Защита: не дать прижаться к туловищу.

Уход: перетаскивание партнера через себя.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Удержание со стороны ног (с захватом пояса и шеи; захватом туловища и отворота из-под руки).

Защита: выпрямляя руки и поджав ноги к груди, соединить бедра.

Уход: повернуться на живот.

Ответный прием: рычаг локтя, захватом рук ногами.

Удержание поперек (обратное с захватом дальнего бедра и шеи; с захватом разноименной руки и одноименной руки).

Защита: оттолкнуть атакующего коленями и предплечьями.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание поперек.

Удержание со стороны головы (захватом туловища; захватом шеи и пояса).

Защита: отталкивание руками и ногами.

Уход: выкручиваясь.

Ответный прием: удержание со стороны головы.

Рычаг локтя (с захватом ноги).

Уход: забеганием.

Защита: сцепить руки; освободить захваченную ногу.

Ответный прием: удержание поперек.

Рычаг колена (с обратным захватом голени).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ногу; освободить ногу от захвата.

Ответный прием: рычаг колена; ущемление ахиллова сухожилия.

Ущемление ахиллова сухожилия (захватом двух ног).

Уход: захватить одежду на груди атакующего, встать в стойку.

Защита: согнуть ноги; освободить ноги.

Ответный прием: ущемление ахиллова сухожилия.

Перевороты

Переворот (обратным захватом дальнего бедра).

Защита: захватить руку, лечь на бедро захваченной ноги.

Ответные приемы: переворот через себя, выседом, с захватом запястья и одноименной голени; удержание поперек.

Переворот (разгибанием, зацепами ног с захватом шеи из-под плеча).

Защита: не дать сделать зацеп.

Ответные приемы: накрывание выседом; удержание верхом.

Переворот (накатом, с захватом предплечья и туловища сверху и с зацепом ноги стопой).

Защита: лечь на бок грудью к атакующему, упереться рукой и коленом в ковер в сторону переворота.

Ответные приемы: накрывание, отбрасыванием ног атакующего; удержание поперек.

Подготовка и участие в соревнованиях

Составление плана тренировки.

Тренировка для развития отдельных качеств. Тренировка для формирования навыков «коронных» приемов.

Проведение схваток с определенным заданием.

Участие в 5-6 соревнованиях.

Способность провести до 4-5 схваток в день.

Технико-тактическая подготовка

Использование своего веса (падение). Захват и отрыв партнера от ковра. Уменьшение площади опоры противника (захват за ногу). Ограничение возможности противника изменить площадь опоры (подножками, упорами в колено, обвивами с тягой в сторону отсутствия опоры). Лишение противника опоры (броском захватом за обе ноги), подбивом с падением, сбиванием за одну ногу. Скрещивание обеих ног противника. Сбивание на пятку и пятки. Осаживанием на одну ногу и обе ноги. Толчком назад.

Схватка с противником, который борется только в левой (правой) стойке; атакует только из определенного захвата, перемещается по ковра назад (тянет); стремится к борьбе лежа; стремится провести удержание или болевой прием; только защищается; проводит прием без подготовки и с подготовкой; стремится подавить обилием приемов и комбинаций; только контратакует (выжидает); физически более сильным (слабым); более быстрым (медлительным); выносливым.

Ликвидация последствий случайности: борьба с форой, борьба с захватом одной рукой или ногой, борьба с закрытыми или завязанными глазами; борьба с противником, имеющим тесную или слишком свободную куртку или совсем без куртки, с туго или свободно завязанным поясом, утомление противника в схватке. Ведение схватки по правилам вольной, классической борьбы и самбо.

Комбинация из бросков различного направления Передняя подножка от задней подножки. Передняя подножка от задней подсечки. Передняя подсечка от боковой подсечки. Зацеп изнутри от броска через бедро. Бросок через бедро от зацепа изнутри. Зацеп спиной, садясь, от броска захватом руки

под плечо. Бросок захватом ног от броска через бедро. Передняя подсечка от зацепа изнутри. Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. Бросок захватом руки под плечо от задней подножки. «Ножницы» от подхвата. Подхват от боковой подсечки. Бросок через плечо от броска через грудь. Бросок через бедро от боковой подсечки. Передняя подножка от зацепов стопой изнутри. Бросок захватом руки под плечо от броска захватом одноименной ноги изнутри. Подсечка от зацепа стопой. Мельница от броска захватом одноименной ноги изнутри. Бросок захватом руки на плечо с упором в колено от броска захватом одноименной ноги изнутри. Обвив от зацепа изнутри.

Комбинация из бросков одного направления Подхват изнутри от броска через бедро. Зацеп стопой изнутри от зацепа изнутри. Зацеп изнутри одноименной ногой от зацепа изнутри. Подсечка изнутри от зацепа изнутри. Подхват от передней подножки. Подсад голенью снаружи от бросков через бедро. Бросок захватом ноги от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри. Бросок обратным захватом ног от боковой подсечки. Бросок через голову от передней подсечки. Зацеп стопой от боковой подсечки. Зацеп стопой бедра из-под ноги от боковой подсечки. Задняя подножка с захватом одноименной ноги от боковой подсечки. Подсечка изнутри в колено от броска через бедро. Подхват от броска через бедро.

Комбинация болевых приемов Ущемление ахиллова сухожилия, от рычага локтя. Рычаг локтя от узла поперек. Узел ногой рукава от узла поперек. Узел предплечья вниз от узла поперек. Рычаг на оба бедра от ущемления ахиллова сухожилия. Рычаг колена от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ноги ногой зацепом за подколенный сгиб другой ноги от ущемления ахиллова сухожилия. Узел ногой от рычага локтя через бедро. Рычаг внутрь от рычага локтя зацепом ногой. Рычаг локтя захватом руки между ног от рычага локтя при помощи ноги сверху.

Инструкторская и судейская практика

Проведение специальной разминки.

Проведение заключительной части урока. Проведение частей урока.

Судейство соревнований. Судейство в качестве бокового судьи, арбитра. Получение звания судьи по спорту.

Общая физическая подготовка

(для всех групп)

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Построение в круг из колонны по одному. Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, тыл, интервал, дистанция. Команды: «становись», «смирно», «вольно», «равняйся», «разойдись». Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Повороты на месте, направо и налево переступанием, в стороны, прыжком. Расчет по порядку и на первый-второй. Размыкание и смыкание

приставными шагами. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две (без строевой команды). Начало ходьбы с левой ноги.

Выход из строя (одной шеренги) и возвращение в строй. Ходьба в ногу; смена счета во время ходьбы. Ходьба противоходом и по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре в движении с поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три и по четыре на вытянутые руки в движении. Ходьба «змейкой» и «зигзагом».

Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже». Повороты в движении направо, налево. Захождение плечом в колонне по одному.

Гимнастические упражнения без предметов. Основная стойка, стойка ноги врозь. Положение рук вниз, в стороны, вперед, за спину, на пояс, на голове, за головой. Движения руками и ногами в основных направлениях. Поднимание на носках. Упор присев. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте: на обеих ногах (ноги вместе, ноги врозь), на одной ноге, то же с поворотом на 180°.

Сгибание и разгибание рук из положения вперед, в стороны, вверх. Круговые движения одной рукой (в лицевой и боковой плоскостях). Поднимание и опускание плеч. Движения плечами вперед и назад. Движение кистями в разных направлениях. Поочередное движение руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног поочередно в положении сидя. Переход в стойку на коленях из приседания. Сесть, скрестив ноги, и встать с упором и без упора руками, наклоны туловища вперед при различных положениях рук. Прыжки на одной ноге с передвижением вперед. Простейшие соединения изученных движений рук, ног и туловища.

Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Круговые движения кистями рук. Асимметрические движения руками (например, одну руку - вперед, другую - в сторону и т.д.). Пружинящие приседания; опускание на одно колено из шага назад, из шага вперед; переход из упора присев на одной ноге. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки (пальцы в «замке»). Наклоны туловища в стороны, вперед, назад в согласовании с движениями рук. Прыжки на месте в различных соединениях, в чередовании с ходьбой на месте. Соединение изученных движений рук, ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре на уровне плеч, груди, пояса. Выпады в стороны. Выпады вперед. Асимметрические движения рук и ног (в соединении). Наклоны туловища вперед в соединении с поворотами; то же в сочетании с движениями руками; вращение туловища (исходные положения рук: за спину, за пояс). Поднимание прямых и согнутых ног, в положении лежа на спине. Переходы из упора, присев в упор, лежа и снова в упор присев (поочередным выпрямлением и сгибанием ног).

Упражнения формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости; согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же

с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от вертикальной плоскости. Принять положение основной стойки (затылок, плечи, ягодицы, пятки прижать к вертикальной плоскости), пройти на несколько шагов вперед, сохраняя правильную осанку и вернуться в исходное положение. Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза (весом 150-200 г) на голове: поднимание на носки и медленное опускание на всю стопу, руки на поясе; пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу линиями или скакалками, приседание и вставание, руки на поясе, то же с касанием пальцами рук пяток, передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки, стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе.

Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые); ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, который лежит на полу; захват мелких предметов сводом стопы.

Лазание, перелазание, переползание. Лазание на четвереньках на гимнастическом мате, на скамейке; лазание по гимнастической скамейке, поставленной наклонно под углом 20-30°.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз произвольным способом; одноименным и разноименным способами; боком, вправо и влево (приставными шагами). Перелазание через препятствие высотой до 80-100 см. Лазание по гимнастической стенке вверх с одновременным перехватом и поочередным переступанием.

Переползание на четвереньках, на пулчетвереньках, на боку, попластунски.

Переползание с товарищем на спине. Переползание, держа товарища под грудь (обхватом). Отползание. Подползание.

Упражнения со скакалками. Длинная скакалка: прыжки через невращающуюся скакалку с различными положениями рук (вперед и назад, вправо и влево); прыжки на обеих ногах вправо и влево через скакалку, которая раскачивается; пробегание под скакалкой, которая раскачивается; пробегание под скакалкой, которая вращается навстречу (по одному, по двое, по трое). Прыжки через вращающуюся скакалку. Вбегание под длинную скакалку, которая вращается и прыжки через нее по одному, по два, по три - до 6 прыжков. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком.

Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку. Скакалка поочередно в левой и в правой руке, стоя на месте и в соединении с прыжками на месте, с междускоком. Прыжки через невращающуюся скакалку, с продвижением вперед без междускоков и с междускоками.

Соединение знакомых прыжков в несложные комбинации.

Ходьба и бег со скакалкой, эстафеты со скакалками.

Упражнения с гимнастической палкой. Выпрямление и сгибание рук. Прием: палка горизонтально перед грудью, горизонтально вверх,

горизонтально за голову. Наклоны вперед, палка горизонтально вперед, вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь, палка горизонтально за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках. Перешагивание через палку вперед; то же назад. Выпады вперед и в сторону, палка горизонтально за спиной; то же наклоны вперед, поворот туловища в сторону (направо и налево) и наклон вперед, палка горизонтально за головой, на лопатках. Круговое движение туловища, палка горизонтально за спиной (на лопатках).

Ходьба с выпадами и поворотами туловища налево и направо (палка за спиной в локтевых сгибах). Выпрямление и сгибание рук. Наклоны вперед, палка горизонтально вперед, вверх; наклоны назад, палка горизонтально вверх. Повороты туловища в стойке ноги врозь, палка горизонтально за спиной, на локтевых сгибах, на лопатках. Перешагивание через палку вперед, то же назад. Выпады вперед и в стороны, палка горизонтально вверх, то же вверх за спину. Наклоны вперед, палка горизонтально за спиной. Поворот туловища в сторону (направо и налево) и наклон вперед, палка горизонтально за головой, на лопатках. Круговое движение туловища, палка горизонтально за спиной (на лопатках).

Выполнение команд «Смирно!» и «Вольно!» с палкой. Положение палки при ходьбе. Переводы палки из горизонтального положения в вертикальное и обратно. Совмещение движений палки с движениями туловища и ног.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание ног, сидя на скамейке, поочередно и одновременно. Наклоны к правой и левой ногам поочередно в положении сидя верхом на скамейке и стоя к ноге, поставленной на скамейку. Наклоны назад, сидя на скамейке (ноги удерживает партнер), руки на пояс, руки за голову. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя.

Прогибание туловища назад в положении лежа на скамейке на бедрах (ноги удерживаются партнером), руки на поясе. Круговые движения ногами в упоре, сидя на скамейке. Поднимание скамейки группой в 6-8 человек: из положения стоя боком к скамейке наклониться к ней и взять ее обеими руками - поднять скамейку над головой (руки полусогнуты) - опустить скамейку на пол с противоположной стороны; поднять скамейку над головой (поддерживая ее согнутыми руками и головой), полуприседание и выпрямление. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (ноги на полу).

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание в горизонтальном направлении, стоя на разной высоте:

- внизу, стоя на первой рейке;
- посередине, стоя на 4-5 рейке;
- вверху, держась руками за верхнюю рейку.

Лазание скрестными шагами, хватом за рейку на уровне плеч. Лазание по диагонали ранее изученными способами. Сидя на полу, ногами зацепиться за первую рейку, наклоны назад. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага - падение вперед на рейку на согнутые руки. Вис спиной к стенке -

поднимание и опускание ног. Стоя лицом к стенке на расстоянии шага, опереться руками о рейку на уровне плеч; сгибание и разгибание рук, отводя поочередно ноги назад.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны вправо (влево), стоя боком к стенке и держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку на высоте груди, пояса. Взмахи ногой вперед (назад, в сторону), стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке, держась за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за рейку. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. Взмахи обеими ногами в сторону-вправо, влево, в висе на стенке.

Стоя на третьей рейке, хватом за рейку вверх, пружинящие наклоны вперед с одновременным перехватом рук по одной рейке вниз. В висе спиной к стенке «угол», разведение и сведение ног. Сидя на полу спиной к стенке, руки вверх хватом сверху, переход в положение стоя, прогнувшись и снова в и.п. Стоя лицом к стенке на коленях, лазание с поочередным перехватом рук (без помощи ног). Стоя на одной ноге, другая ступней на 6-8 рейке - наклоны вперед, руки вперед, вверх, назад, за голову. Вдвоем: первый, присев лицом к стенке - вис; второй садится на плечи первому, хват за рейку прямыми руками сверху. Первый выпрямляет ноги, второй, подтягиваясь руками, помогает первому.

В висе спиной к стенке хватом за верхнюю рейку или одним носком зацепиться за соответствующую рейку, сгибание и разгибание рук; то же, круговые вращения ногами и туловищем.

Лежа на спине и держась вытянутыми за головой руками за нижнюю рейку, поднять выпрямленные ноги вертикально и опустить их на пол вправо и влево.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища; с гириями - выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гириями.

Упражнения с набивными мячами. Броски и ловля мяча одной рукой вверх от плеча, сбоку. Броски мяча руками вверх, от груди, снизу, из-за головы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на мяче. Прыжки вверх с мячом, зажатым между ногами. Поднимание ног с мячом в висе на гимнастической стенке. И.п. лежа на спине - поднимание и опускание ног с мячом, зажатым коленями. Поднимание и опускание поднятых ног в стороны. Наклоны вперед с мячом на шее. Наклоны вперед с мячом на шее в положении сидя ноги врозь. Игры и эстафеты с мячом. Бросание мяча двумя

руками из-за головы (вес 5-9 кг). Бросание мяча двумя руками от груди, справа, слева. Бросание мяча правой и левой рукой с места. Бросание мяча двумя руками махом снизу вперед-вверх. Бросание камня между ногами (назад-вверх). Бросание мяча двумя руками махом через голову.

Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития скорости. Пробегание коротких отрезков 10, 20, 30, 60, 100 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, с места; выполнение 10 упражнений на время; 10 бросков партнера на время; выполнение приемов с максимальной скоростью; участие в играх с большой интенсивностью; выполнение упражнений по зрительному, слуховому, тактильному сигналу (раздражителю).

Упражнения для развития выносливости борца. Бег на дистанции 200-800 м. Кроссы 3-5 км. Спортивные игры (более длительное время). Ведение схватки со спуртами, по формуле, превышающей соревновательную. Выполнение упражнений на количество раз в течение 60 секунд. Многократное выполнение отдельных приемов. Проведение подвижных и спортивных игр с большой интенсивностью.

Имитационные упражнения. Выполнение структуры приемов самбо. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений к приему.

Упражнение на расслабление. Упражнение на расслабление по команде руководителя. Расслабление после напряжения.

Дыхательные упражнения. Упражнения на задержку дыхания; выполнение выдоха, вдоха и задержки дыхания в различных позах.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны в положении сидя, ноги врозь (партнер, стоя сзади, помогает наклону), сведение рук за спиной (партнер стоит сзади, захватив локти). Наклоны вперед, стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи. Прогибание назад, сидя на скамейке (партнер держит за голени). В положении лежа на животе, руки за головой прогибаться в пояснице (партнер сидит на ногах). Вставание на мост через партнера, стоящего в партере (на четвереньках). Вставание на мост с поддержкой партнера (под поясницу). Ходьба на внутреннем (наружном) крае стопы. Повороты туловища на каждый шаг. Выпады вперед с левой и правой ноги. Наклоны вперед, доставая лбом колени. Прогибание назад. Маховые движения ног. Стойка на коленях (доставание ягодичей ковра). Круговые вращения тазом, туловищем. Стойка на коленях (прогибание); упор головой в ковер (движение вперед, назад, в стороны). Стоя спиной к стенке, встать на мост, опираясь о стенку. Из стойки встать на мост (с помощью и без помощи партнера).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Стигание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа, ногами о стенку, в стойке на руках, о спинку стула, гимнастическую стенку). Приседание на двух и одной ноге, то же с выпрямлением. Поднимание и опускание ног. Перекладывание поднятых до 90° ног с одной стороны на другую. Встречные круги ногами.

Поднимание туловища лежа на полу. Сгибание туловища лежа на спине. Прогибание лежа на животе. Ходьба в полуприседах, в полном приседе. Упор головой о ковер спереди с помощью и без помощи рук. Сгибание и разгибание шеи с повисшим на ней партнером. Стойка на голове. Мост. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах. Подтягивание на руках. Отжимание в упоре. Приседание на двух ногах. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Перетягивание за руки. Переталкивание в группах. Прыжки вверх с подбеганием. Борьба с переносом противника в свой «лагерь». Ходьба «гусиным» шагом. Смещение с места за руку. Толкание ядра. Метание гранаты. Приседания с грузом. Наклоны с грузом. Прыжки на одной ноге. Бег с сопротивлением партнера. Ходьба с подниманием на носки. «Бой всадников». Перетягивание в парах сидя. Перетягивание каната. Силовая игра. «Стенка на стенку». Переноска груза. Упражнения с набивным мячом. Опорные прыжки («чехарда»). Бег с прыжками вверх через 3-5 шагов. Прыжки по отметкам. Прыжки на носках. Схватки с более тяжелым противником, более сильным. Броски тяжелого партнера.

Упражнения с партнером. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах. Наклоны с партнером, висящим на шее. Наклоны с партнером, лежащим на плечах. Ходьба в полуприседе с партнером. Повороты туловища с партнером, лежащим на плечах.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя; выталкивание с площади ковра грудью, спиной, боком; борьба за захват; борьба стоя на одной ноге; борьба с одним захватом; борьба ногами лежа; борьба за предмет (мяч, гимнастическая палка, пояс); борьба за площадь ковра; борьба за мяч; борьба за отрыв партнера от ковра; «бой петухов»; «бой всадников».

Переноска партнера на руках, на спине, на плечах; верхом; переползание с партнером; упражнения на мосту с сидящим на бедрах партнером; ходьба и бег с партнером; поднимание лежащего партнера; упражнения с мешком и чучелом (наклоны, повороты, чучела, приседания, бег, прыжки). Выполнение элементов приемов техники на партнере.

Упражнения для укрепления положения моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, поворотом головы; движения в положении упора головой в ковер вперед-назад, в сторону, кругообразные; забегание вокруг головы; вставание на мост из положения стоя на коленях, с приседа, со стойки; движение на мосту с партнером, движения в упоре головой в ковер у стенки

Другие виды спорта (для всех групп)

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Гимнастика. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора

присев перекаат назад и перекаатом вперед - группировка сидя.

Перекааты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекаат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положении сидя в группировке; кувырок назад.

Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа на спине (с помощью).

Кувырок вперед - прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед - ноги скрестно и поворот кругом. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклоном вперед, перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекааты вперед и назад в положении лежа прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед всед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост» наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки.

Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метания. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) из различных стартовых положений и с ходу; бег на средние дистанции; бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением препятствий, прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, метание гранаты, диска, толкание ядра.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты встречные и круговые, с переноской, расстановкой и собиранием предметов; волейбол, баскетбол, хоккей, гандбол, водное поло.

Плавание. Плавание различными способами: кроль на груди, на спине. брасс 25, 50, 100 м. Проплывание дистанции любым способом 100-300 м.

Лыжи. Изучение различных способов ходьбы на лыжах (попеременного, бесшажного и др.); подъем и спуски с гор; повороты на лыжах; торможения; ходьба на лыжах на дистанцию до 15 км. Однодневные лыжные походы.

Тяжелоатлетические упражнения. Рывок, толчок. Упражнения с гирями.

Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение - сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа тех групп мышц, рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали.

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять экстракты, обладающие восстановительными свойствами. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне - 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность

нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, встряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен непосредственно после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне. После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и встряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Гигиенические средства восстановления.

Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёх разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, полдник - 10%, ужин - 20-30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

IV.МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Знания - это информация о накопленном в самбо опыте, который передается от преподавателя занимающимся.

Знания передаются двумя методами (путями): 1 -показ; 2-слово (через первую и вторую сигнальную систему).

Общая и специальная физическая подготовка

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы самбо.

Самбо

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе самбо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому

техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка самбиста

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

Самбо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

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

Броски в основном руками. Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Тактическая подготовка самбиста Цель поединка определяет избираемые виды и средства тактики. Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть, 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества. Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае *атакующая*, во втором - *оборонительная*).

Принято выделять также *контратакующую* тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападения. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов.

При выборе тактики большую роль играют не только учет и использование складывающейся ситуации, но и управление факторами, которые ее определяют. С этой целью выполняют ряд действий, позволяющих создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Такие действия принято называть «тактической подготовкой».

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены ниже). На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на ковре. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Психологическая подготовка В общей системе подготовки самбиста к достижению высоких спортивных результатов все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Опыт крупных международных и всероссийских соревнований показывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке соперниками, победы добивается тот спортсмен, который имеет лучшую морально-волевую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоциями. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

1. Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, стыдливость, уважительность.

3. Общественную активность.

4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества - творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

Это основные моральные качества самбиста. Кроме перечисленных

имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий самбо. Кроме того, следует воспитывать способность самбиста выполнять нормы общечеловеческой морали.

Ведущее начало мотивации самбиста

Мотив - побудительная причина, основание, повод к какому-либо действию, поступку. Установлено, что основными мотивами, побуждающими человека к действию, являются потребности. Под термином «потребность» понимают надобность, необходимость в чем-либо, требующая удовлетворения.

Восстановительные мероприятия

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных упражнений, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливающие процедуры.

Среди наиболее распространенных водных процедур выделяют душ, гидромассаж, прием теплых ванн, использование парной и суховоздушной бани.

Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без

особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в тренировочной деятельности

задачи спортивной подготовки и общего воспитании. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность тренировочной деятельности;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в самбо;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами стрелкового спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;
- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть

доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, лень, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны.

Это - осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия.

Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие. Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

V. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «САМБО: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и

закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях самбо:

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

VI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных образовательной программой задач. Он должен быть

комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год (этап) обучения ему необходимо успешно пройти промежуточную либо итоговую аттестацию - сдать контрольные нормативы соответствующего года обучения.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической подготовленности

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60-100 м, челночный бег 3х10 м; бег 500 м и 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание - разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

результат из трех попыток в сантиметрах.

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

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

Из положения лежа на ковре - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от ковра до соприкосновения ног с ковром за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м	Бег на 500 м

	(не более 2 мин 5 с)	(не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)

Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 34 кг, весовая категория 35 кг, весовая категория 37 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,1 с)	Бег 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке

	(не менее 8 раз)	(не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 47 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 54 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 8 раз)	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 3 раз)
	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 6 раз)	Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
весовая категория 55 кг, весовая категория 59 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 71 кг		

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

Технико-тактическая подготовка

Оценка Упражнение	3	4	5
Исходное положение «борцовский мост». Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Требования к результатам освоения программы

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта самбо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой самбо.

На тренировочном этапе:

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все воспитанники проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

Совместные усилия тренера-преподавателя и врача должны быть

направлены на всестороннюю подготовку самбистов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочной деятельности или необходимости внесения определенных изменений.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплект спорттренажеров
 - Мешок боксёрский
 - Татами (комплекты)
 - Силовой тренажёр
 - Стойка с гантелями
 - Силовая станция
 - Мат гимнастический
 - Велозргомер
 - Беговая дорожка
 - Универсальный тренажёр
 - Шлем для рукопашного
 - Накладки на руки
 - Защита голени с набивкой
 - Защита стопы
 - Г гимнастические стенки
 - Перекладины
 - Скамейки гимнастические
 - Татами для единоборств

VIII. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

4. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
8. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков Самбо / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Тематические презентации

Интернет-ресурсы

1. <http://sambo.ru/>
2. <http://video-uroki-online.com/sport/vosto4nye edinoborstva/samou4itel po sambo dlja na4inajuwix/>
3. <https://samsebevoin.ru/boevye-iskusstva/priemy-sambo.html>
4. <https://www.youtube.com/playlist?list=PL92296781FD1DD8F7>