

Отдел образования администрации
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества
Хвастовичского района

Принято на педсовете

протокол № 3 от 31.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба самбо – один из популярнейших среди молодёжи видов единоборства, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, содержащий разрешённые правилами соревнований броски партнёра и приёмы в борьбе лёжа.

Программа «Самбо» является **модифицированной**, она составлена на основе типовой программы по борьбе самбо для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва «Просвещение» 1986 г. Данная программа предусматривает несколько этапов: этап начальной подготовки (НП) – 1 год, этап начальной спортивной специализации (НСС) – 2-й год обучения, этап углублённой спортивной специализации (УСС) – 3-й год обучения, этап углубленной тренировки (УТ)

Цель программы: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов.

Актуальность разработки и реализации программы «Самбо» обусловлена проблемами физического развития детей и подростков.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие силовых установок детей с разной физической подготовкой.

Программа «Самбо» рассчитана на 3 года обучения и ориентирована на детей 6 - 17 лет.

Первый год обучения 108 часа в год (3 часа в неделю). Второй год обучения 180 часов (5 часов в неделю). Третий год обучения 216 часа в год (6 часов в неделю). Продолжительность занятий – 45 минут. Группы

формируются по 10--12 человек 1 года обучения, 8-10 человек 2 года обучения, 6-8 человек 3 года обучения . На первом году обучения по данной программе будет заниматься 1 группа по 10 человек.

Набор детей происходит в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям дополнительного образования детей (внешкольные организации).

Учащиеся будут заниматься по данной программе в **творческом объединении «Самбо»**. Занятия будут проводиться на базе РДК «Юбилейный».

Этап начальной подготовки (НП)

(1 год обучения)

В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься самбо и имеющие письменное разрешение врача – педиатра. На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой самбо.

Задачи:

Обучающие:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы самбо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий.

Развивающие:

- выявление задатков и способностей детей.

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;
- привитие навыков личной и общественной гигиены;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно–тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие

задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности: достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы.

Развивающие:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие.

Воспитательные:

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап начальной спортивной специализации (НСС)

(2-й год обучения)

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики самбо;

Развивающие:

- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;

Воспитательные:

- нравственное воспитание юных спортсменов;
- уточнение спортивной специализации.

Этап углублённой спортивной специализации (УСС)

(3-й год обучения)

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование техники и тактики самбо;
- повышение уровня функциональной подготовленности.

Развивающие:

- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Воспитательные:

- нравственное воспитание юных спортсменов.

Теоретические занятия по данной программе могут проводиться самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями. При проведении бесед с детьми целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками, другими наглядными пособиями в виде слайдов или видеоматериалов.

Исходя из цели, практические занятия подразделяются на *учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные*. Цель учебных

занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но уделяют большое внимание повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалифицированные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятий борьбой возлагается на педагога дополнительного образования, имеющего специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения России, все занимающиеся борьбой обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев.

Методика и технология организации и проведения учебно - воспитательной работы

В процессе совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо решать последовательно следующие задачи: разучивание приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема; отработка в учебной схватке с ограничением и регулированием сопротивления, с проведением соперником контрприемов; отработка в тренировочной схватке с партнером меньшего веса, меньшей квалификации, более слабым; отработка в тренировочной и соревновательных схватках с

равным соперником, с соперником большего веса, высшей квалификации, более сильным. При изучении техники борьбы в партере последовательно решаются следующие задачи: разучивание приема без сопротивления; отработка в учебно - тренировочной схватке с более легким или более слабым противником; отработка в тренировочной схватке с равным партнером; отработка в соревновательной схватке; отработка в тренировочной схватке с более сильным партнером.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства юных борцов имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, езду на велосипеде, плавание, игры на свежем воздухе.

Задача педагога доп.образования состоит в том, чтобы научить учащихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля. Преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации юных спортсменов.

Занятия борьбой требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья учащихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

На занятиях юные борцы наряду с двигательными умениями должны приобретать теоретические знания, учиться формировать характер, приобретать организационные, инструкторские и судейские умения, необходимые для организации соревнований по ОФП и борьбе и их судейства.

У юных спортсменов необходимо воспитывать трудолюбие, бережное отношение к общественной собственности, чувство товарищества, коллективизма, патриотизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим и товарищам.

Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример педагога, история борьбы, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения борцов нашей страны на международной арене.

Большие возможности в организации воспитательного процесса заключаются в установлении постоянных связей педагога с родителями занимающихся, контроль за успеваемостью занимающихся, за организацией их досуга, за их духовным ростом.

Для сплочения коллектива объединения можно рекомендовать совместные прогулки, экскурсии, посещения выставок, музеев, театров. Большое воспитательное значение имеет участие в различных соревнованиях по борьбе.

Основные средства тренировки

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка

во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной) и в различных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение рук вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальные подготовительные координационные и развивающие упражнения

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера,

стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 градусов из упора лежа.

Упражнения на мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувыркком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы.

Имитационные упражнения с включением элементов приемов и защит без партнера, с манекеном, с партнером.

Упражнения с манекеном: поднимание, переноска на руках, на плече, на голове, на спине, на бедре, и т.п., повороты, перетаскивания через себя, перекаты в сторону, приседания, наклоны.

Подвижные игры с элементами единоборств

Игры в качание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

**Учебно-тематический план занятий группы этапа начальной
подготовки (НП) первого года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	2	2	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	2	2	-

3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	2	2	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	1	-
5.	Основы техники и тактики борьбы.	2	2	-
6.	Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка.	2	2	-
7.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	1	1	-
8.	Общая физическая подготовка.	32	-	32
9.	Специальная физическая подготовка.	11	-	11
10.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	50	-	50
11.	Участие в соревнованиях.	<i>В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.</i>		
12.	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
13.	Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие.	1	-	1
14.	Восстановительные мероприятия.	1	-	1
	Всего часов:	108	12	96

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов в месяц									
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
I	Теоретическая Подготовка	12	3	1	1	1	2	1	1	1	1

1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-
5.	Основы техники и тактики борьбы.	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
6.	Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая	2	-	-	-	-	-	-	1	1	-

	подготовка.										
7.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	2	-	-	-	-	-	1	-	-	1
II	Практическая подготовка	96	15	13	9	10	9	9	9	10	9
1.	Общая физическая подготовка	32	5	4	4	4	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	11	2	1	1	1	1	1	1	2	1
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	50	8	8	4	5	5	5	5	5	5
4.	Участие в соревнованиях	<i>В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.</i>									
5.	Инструкторская и судейская практика.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
6.	Переводные испытания, контрольные нормативы.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1

	Итоговое занятие.										
7.	Восстановительные мероприятия.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
III	Всего часов	108	18	14	10	13	11	10	10	11	11

Содержание программы (НП) первого года обучения

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба (2 часа). Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Зарождение спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы. Профессиональная борьба и ее лучшие представители - И.Поддубный, И.Заикин, Н.Вахтуров, И.Шемякин, Г.Гаккеншмидт и др. Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских бойцов на международной арене.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой самбо (2 часа). Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (2 часа). Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств - силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Общие понятия о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час). Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.

Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Основы техники и тактики борьбы (2 часа). Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.

Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа). Правила соревнований, их организация и проведение. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Форма участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь (1 час). Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

Общая физическая подготовка (32 часа).

Приёмы борьбы лёжа. Удержания. Сбоку. Ситуация: противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. Способ: ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и

прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника.

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

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

Удержание верхом. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему. Способ: одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковёр. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается стать на мост.

Удержание со стороны ног. Ситуация: противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его ног. Способ: захватив за куртку у шеи или обхватив его шею прижаться грудью к его груди. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

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

Захватом руки и ноги. Ситуация: противник стоит на четвереньках или лежит на животе, атакующий находится сбоку. Способ: захватить ногу и руку соперника изнутри. Приподнимая их вверх, потянуть соперника к

себе и одновременно толкнуть его плечами вперёд. Перевернув соперника на спину, можно провести удержание поперёк.

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

Верхом. Ситуация: атакуемый стоит на четвереньках или лежит на животе; атакующий сидит верхом, крепко сжав соперника ногами и взяв захват руками за его куртку у шеи. Способ: перевернуться на спину, увлекая за собой соперника. Очутившись на спине, перейти на болевой приём рычаг локтя или, продолжая движение дальше, отпустить туловище соперника и перейти на удержание сбоку или верхом.

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

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

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

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

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

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

правую ногу противника между ногами. Способ: скрестить свои ноги и сжать бёдрами атакуемую ногу соперника. Правой рукой обхватить голень захваченной ноги противника и, разгибая ногу в коленном суставе, отводя согнутые в коленях ноги назад, продвигая таз вперёд, медленно провести болевой приём до сигнала сдача.

Специальная физическая подготовка (11 часов).

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

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

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

Задняя подножка под выставленную ногу. *Ситуация:* противник отступает и тянет на себя, атакующий стоит в правой стойке. *Захват:* 1)

левой рукой держит хват за правый рукав у локтя, а правой рукой за отворот куртки у шеи; 2) хватом разноимённой руки и пояса; 3) хватом руки и ноги. *Способ 1)*: потянув двумя руками вправо, заставить противника стать на правую ногу. Одновременно согнуть в колене левую ногу и сделать ею шаг вперёд. Продолжая рывок руками, согнуть в колене правую ногу и поставить её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад - вниз.

Бросок через бедро с хватом пояса на спине. *Ситуация*: противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за правый рукав у локтя. *Способ*: потянув вперёд переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны.левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но ещё не коснётся ковра, отпустите одежду на его спине.

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

Передняя подсечка с падением. *Ситуация*: если при выполнении передней подсечки на противнике его трудно полностью вывести из

равновесия, то в тот момент, когда он начнёт терять равновесие, вложите в приём свой вес - падайте, сильно прогибая корпус и поворачивая его влево. Одновременно левой рукой, сгибая её в локте, сильно потяните правую руку противника на себя и в последнее мгновение падения – вверх, а правой рукой отталкивайте левую половину тела противника от себя.

Бросок через спину с захватом рукава и куртки. *Ситуация:* противник большого роста или активно наступает вперёд. Захвати противника за куртку на одной стороне: правой рукой - у плеча, левой – у локтя. *Способ:* при движении соперника вперёд помощи ему перенести центр тяжести на носки и потяни руками вверх, к себе. Как только противник наступит на правую ногу, подшагни правой ногой к его правой ноге. Продолжая тягу руками, подставь левую ногу к правой, присядь, повернись спиной к противнику и, привстав, перебрось его через спину. Во время подворота локоть правой руки направлен под мышку соперника, рука как бы приподнимает его.

Бросок захватом пятки. *Ситуация:* противник стоит в низкой правой стойке, правую ногу выставил вперёд. *Способ:* возьми захват левой рукой, правая рука свободна. Сделав шаг назад, заставь противника шагнуть правой ногой вперёд. Как только он поставит ногу, продолжи его движение и, потянув руками вниз, заставь перенести тяжесть тела на правую ногу. Захватив противника правой рукой за пятку, потяни его ногу вдоль ковра вправо к себе, одновременно нагружая левой рукой вниз.

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

Бросок захватом двух ног. *Ситуация:* противник находится в высокой фронтальной стойке и держит руки перед собой. *Способ:* шагни вперёд, присев и наклонившись захвати обе ноги противника. Прижимая его ноги к себе, выпрямляя ноги и спину, оторвать противника от ковра. Убирая ноги противника в сторону бросить его на ковёр.

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

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

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

Изучение и совершенствование техники и тактики (50 часа).

Приёмы самообороны. Освобождение от захвата кистей.

Ситуация 1: противник захватил ваши запястья разноимёнными руками.

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

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика (1 час).

Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие (1 час).

Восстановительные мероприятия (1 час).

**Контрольные нормативы для группы этапа начальной подготовки (НП)
первого года обучения. Общая физическая подготовка.**

Контрольные упражнения	Мальчики/оценка			Девочки/оценка		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м,с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол. раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол. раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лёжа (кол. раз)	15	12	7	8	7	5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол. раз)	13	9	6	11	8	5
Прыжок в длину с места, см.	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Техническая подготовка

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми	Демонстрация с серьёзными ошибками,

классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).		ошибками и названием приёмов.	неправильно назван приём.
--	--	-------------------------------	---------------------------

**Учебно-тематический план занятий группы учебно–тренировочного этапа
начальной спортивной специализации (НСС)
второго года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	1	1	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	2	2	-
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	2	-
5.	Основы техники и тактики борьбы.	2	2	-
6.	Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка.	2	2	-
7.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	2	2	-
8.	Общая физическая подготовка.	52	-	52
9.	Специальная физическая подготовка.	17	-	17
10.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	92	-	92

11.	Участие в соревнованиях.	<i>В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.</i>		
12.	Инструкторская и судейская практика.	2	-	2
14.	Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие.	3	-	3
15.	Восстановительные мероприятия.	2	-	2
	Всего часов:	180	12	168

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов в месяц									
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
I	Теоретическая Подготовка	12	3	1	1	1	2	1	1	1	1
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль,	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-

	спортивный массаж.										
5.	Основы техники и тактики борьбы.	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
6.	Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка.	2	-	-	-	-	-	-	1	1	-
7.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	2	-	-	-	-	-	1	-	-	1
II	Практическая подготовка	168	19	19	19	19	18	19	18	19	18
1.	Общая физическая подготовка	52	8	8	8	8	4	8	8	-	-
2.	Специальная физическая подготовка	17	3	2	3	2	2	3	-	1	1
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	92	8	8	8	8	11	8	10	18	13
4.	Участие в соревнованиях	<i>В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.</i>									
5.	Инструкторская и судейская практика.	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-

6.	Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие.	3	-	-	-	1	-	-	-	-	2
7.	Восстановительные мероприятия.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
III	Всего часов	180	22	20	20	20	20	20	19	20	19

Содержание программы (НСС) второго года обучения

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба (1 час). Физическая культура как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Единая всероссийская спортивная классификация, и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы. Выступления отечественных борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой (2 часа). Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Система дыхания и сердечно-сосудистая система. Гигиенические основы режим труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима для юного спортсмена. Основные правила и средства закаливания.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Самоконтроль спортсменов. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Основы техники и тактики борьбы (2 часа). Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа). Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь (2 часа). Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Общая физическая подготовка (52 часа).

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

Удержание поперек. *Захваты:* руки и ближнего бедра, руки и обратный захват ближнего бедра, дальней руки снизу и ближней руки сверху. Ситуация: атакующий - на животе, прижимаясь грудью к груди атакуемого. Защиты: оттолкнуть атакующего голенью и предплечьями. Уходы: захватом шеи атакующего под плечо и упором предплечьями в живот перевернуть его через себя; захватить дальней рукой пояс атакующего сзади, просунуть ближнюю руку под его живот и повернуться на бок в сторону от атакующего, стараясь лечь на живот.

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

Удержания со стороны плеча. *Захваты ближней руки под плечо и дальней снаружи, головы и руки, руки и пояса.* Ситуация: атакуемый лежит на спине; атакующий - сбоку или со стороны головы на коленях, лицом к противнику. Защиты: прижать свои согнутые руки и ноги к груди; не давая атакующему прижаться грудью к груди, захватить руки и повернуться на живот. Уходы: рывком в сторону; вращением, просунув дальнюю руку под противника; отжимая голову руками.

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

Перевороты из классической и вольной борьбы.

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

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

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

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

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

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

Болевые приемы на ноги. *Ущемление ахиллова сухожилия.* Ситуация: атакуемый - на спине; атакующий - со стороны ног. Варианты приема: лежа на противнике, находящемся на животе; переходом через противника с захваченной ногой; сидя на противнике, лежащем на животе, после удержания со стороны ног. Защита: захватив одежду на груди атакующего и согнув захватываемую ногу в колене, протолкнуть ее под мышку противника.

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

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

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

Специальная физическая подготовка (17 часов).

Приёмы борьбы стоя. Задняя подножка под дальнюю ногу. *Захватом ноги и шеи.* Ситуация: атакующий - в средней стойке; атакуемый - в

высокой. Защита: отставить ногу, опереться голенью захваченной ноги в бедро атакующего и рукой в таз со стороны атакующей ноги.

Задняя подножка с колена. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в средней. Защита: отставить ногу, переставить ногу через атакующую ногу назад, упираясь в плечо атакующего, повернуться к нему грудью.

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

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

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

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

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

Зацеп снаружи. *Захватом рук, хватом руки и отворота, хватом руки и пояса.* Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в средней.

Защита: отставить ногу назад, опереться рукой в бедро атакующей ноги противника.

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

Выведение из равновесия скручиванием - *захватом руки и шеи, хватом рук низу, хватом разноименного отворота и руки.* Ситуация: атакующий - в высокой стойке, атакуемый - в низкой. Защита: переставить ноги в направлении рывка, прогибаясь назад, выпрямиться, упираться предплечьем в грудь атакующего.

Бросок рывком за пятку. Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в высокой. Защита: отставить ноги назад, увеличить дистанцию и опереться рукой в плечо, захватить рукава снизу, не давая атакующему осуществить хват пяток, отставить одну ногу назад, другую поместить между ног атакующего.

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

Бросок через голову с упором голенью в живот - *захватом рук, хватом руки и пояса сзади.* Ситуация: атакующий - в низкой стойке; атакуемый - в высокой. Защита: сбить рукой ногу атакующего, повернуться боком к атакующему.

Бросок через спину - *захватом руки на плечо, скрестным хватом рук, скрестным хватом отворотов, хватом одноименного отворота.* Ситуация: атакующий - в средней стойке; атакуемый - в высокой. Защита: упираться в атакующего, не дать ему выполнить подворот; выставить ногу в

сторону поворота атакующего; после отрыва от ковра зацепить ногой ногу атакующего.

Изучение и совершенствование техники и тактики (92 часа).

Приёмы самообороны. Освобождение от захвата за волосы спереди.

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

Освобождение от захвата за волосы сзади. *Ситуация:* противник захватил ваши волосы сзади. *Способ:* прижать его кисть к голове и нанести удар ногой назад в коленный сустав, заставляя нападающего упасть.

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

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

Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Переводимые испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие (3 часов).

Восстановительные мероприятия (2 часа).

**Контрольные нормативы для группы учебно – тренировочного этапа
начальной спортивной специализации (НСС) второго года обучения.**

Общая физическая подготовка.

Контрольные упражнения	Мальчики/оценка			Девочки/оценка		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол. раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол. раз)	-	-	-	17	14	10

Отжимание в упоре лёжа (кол. раз)	17	13	8	9	7	5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол. раз)	15	11	8	13	9	6
Прыжок в длину с места, см.	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0

Техническая подготовка

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое

	амортизация руками.	головой.	приземление, ошибки при группировке.
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приёмов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов.	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.

**Учебно-тематический план занятий группы
учебно–тренировочного этапа углубленной спортивной специализации
(УСС) третьего года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Физическая культура спорт в России. Спортивная борьба.	1	1	-
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	2	2	-
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль,	2	2	-

	спортивный массаж.			
5.	Основы техники и тактики борьбы.	2	2	-
6.	Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка.	2	2	-
7.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	2	2	-
8.	Общая физическая подготовка.	62	-	62
9.	Специальная физическая подготовка.	27	-	27
10.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	102	-	102
11.	Участие в соревнованиях (в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий).	<i>В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.</i>		
12.	Инструкторская и судейская практика.	3	-	3
13.	Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие.	6	-	6
14.	Восстановительные мероприятия	4	-	4
	Всего часов:	216	12	204

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

№ п/п	Виды Подготовки	Количество часов в месяц									
		Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
I	Теоретическая Подготовка	12	3	1	1	1	2	1	1	1	1
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-

2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой самбо.	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-
4.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-
5.	Основы техники и тактики борьбы.	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
6.	Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка.	2	-	-	-	-	-	-	1	1	-
7.	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.	2	-	-	-	-	-	1	-	-	1
II	Практическая подготовка	204	23	25	23	21	18	21	25	25	23
1.	Общая физическая подготовка	62	12	10	7	4	4	8	6	6	5
2.	Специальная физическая	27	3	2	2	2	2	2	5	5	4

	подготовка										
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики.	102	8	12	14	9	12	11	14	14	8
4.	Участие в соревнованиях	<i>В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.</i>									
5.	Инструкторская и судейская практика.	3	-	1	-	1	-	-	-	-	1
6.	Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие.	6	-	-	-	3	-	-	-	-	3
7.	Восстановительные мероприятия.	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2
III	Всего часов	216	26	26	24	22	20	22	26	26	24

Содержание программы (УСС) третьего года обучения

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба (1 час). Физическая культура как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов по спортивной борьбе. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Национальные

виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы. Выступления отечественных борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях борьбой (2 часа). Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час). Анатомо–физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костномышечная система, ее строение и функции. Система дыхания и сердечно-сосудистая система. Гигиенические основы режим труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима для юного спортсмена. Основные правила и средства закаливания.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа). Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Самоконтроль спортсменов. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Основы техники и тактики борьбы (2 часа). Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы,

ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

Физическая подготовка борца. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа). Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь (2 часа). Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам

перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Общая физическая подготовка (62 часа).

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

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

живот в сторону от атакующего, упираясь ближней рукой в его грудь или плечи.

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

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

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

Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, широко расставив руки; атакующий – на коленях сзади или сбоку. Варианты приёма: сбивая атакуемого из стойки; после удержания верхом; рычаг плеча; против удержания со стороны ног. Защиты: сцепить руки, опереться предплечьем захваченной руки в подколенный сгиб ноги

атакующего; захватить своё бедро или пояс, встать в стойку, оторвать атакующего от ковра.

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

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

Перевороты из вольной и греко-римской борьбы.

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

Узел ноги ногой зацепом стопой разноимённой голени, ногой через голень зацепом двух ног. Ситуация: атакуемый – на спине; атакующий выполняет удержание верхом. Защиты: выпрямить ногу, повернуться на бок в сторону свободной ноги; упереться рукой в свою ногу или ногу атакующего; выпрямить ноги и освободиться от зацепа.

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

Специальная физическая подготовка (27 часов).

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

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

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

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

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

Броски за одну ногу. *Захватом пояса и одноимённой голени изнутри; разноимённой голени снаружи и упором в колено изнутри; разноимённой руки и одноимённой ноги изнутри; разноимённой руки и голени снаружи; голени спереди; обратным захватом голени (пятки).* Ситуация: атакуемый – в низкой односторонней стойке; атакующий – во фронтальной стойке. Защиты: отталкивая атакующего, отставить захватываемую ногу назад; освободиться от захвата поворотом колена захваченной ноги внутрь и отставлением её в сторону; перешагнуть и накрыть атакующего.

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

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

Бросок через голову. *С упором голенью в голень и с захватом руки, пояса на спине и руки, с упором стопой в сгиб тазобедренного сустава, с*

захватом пояса на спине и куртки на шее, с захватом пояса на спине и животе, с упором голенью в голени. Ситуация: оба борца – в низкой стойке. Защиты: приседая, выпрямиться; посылая таз вперёд, повернуться боком в сторону атакующего; сбить рукой в сторону ногу атакующего.

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

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

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

Изучение и совершенствование техники и тактики (102 часа).

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

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

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

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

Инструкторская и судейская практика (3 часа).

Переводные испытания, контрольные нормативы. Итоговое занятие (6 часов).

Восстановительные мероприятия (4 часа).

Контрольные нормативы для группы учебно – тренировочного этапа углубленной спортивной специализации (УСС) третьего года обучения.

Общая физическая подготовка.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из вися (кол. раз)	9	-
Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа (кол. раз)	-	20
Отжимание в упоре лёжа (кол. раз)	20	12
Упор углом на брусьях	5	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксированными стопами (кол. раз)	-	15
Прыжок в длину с места, см.	215	205
Метание набивного мяча (1кг) из положения сидя на полу, спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5

Техническая подготовка

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия.	Нарушение темпа, смещение головы и рук.	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки.	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке.
Владение техникой самбо (приёмов и защит) из всех основных классификационных групп.	Демонстрация без ошибок с названием приёмов.	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приёмов.	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём.

1. Ковер борцовский 12x12 татами.
2. Манекены тренировочные для борьбы разного веса.
3. Резиновый борцовский эспандеры.
4. Обувь «Борцовки».
5. Борцовская куртка «Самбо».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
4. Самбо Программа (Примерные программы спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва). – Москва, Издательство Советский спорт 2008г.
5. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
6. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
7. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.
8. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
9. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
2. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
3. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 1995.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1 группа(старшая)

Понедельник - 17:00 - 17:45, 17:55 - 18:40,

Среда - 17:00 - 17:45, 17:55 - 18:40,

Пятница -17:00-17:45,17:55-18:40

2 группа(средняя)

Вторник - 17:00 - 17:45, 17:55 - 18:40,

Четверг - 17:00 - 17:45, 17:55 - 18:40,

Пятница -16:55-17-40

3 группа(младшая)

Понедельник - 16:00 - 16:45.

Среда – 16:00 - 16:45,

Пятница -16:00 – 16:45

Список учащихся творческого объединения «Самбо»

1 группа

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения
1.	Ермаков Матвей	
2.	Зеленов Дима	
3.	Одинцов Тимофей	
4.	Фролов Савелий	
5.	Пинчуков Ярослав	
6.	Юркевич Илья	
7.	Юркевич Данил	

2 группа

1.	Ермаков Егор		
2.	Кулаков Илья		
3.	Баранов Костя		
4.	Степени Егор		
5.	Парфенова Таня		
6.	Зеленова Надя		
7.	Юркевич Дарья		
8.	Лихарев Дима		

3 группа

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения
1.	Мукинов Артем	
2.	Чуйков Женя	
3.	Анопочкин Сергей	
4.	Анопочкин Андрей	
5.	Анопочкины Екатерина	
6.	Загребов Ахилес	
7.	Капустин Юра	
8.	Юркевич Ксения	
9.		

10.		
-----	--	--