



Автономная некоммерческая организация  
Дошкольная образовательная организация  
«Бэби Старс (Новые звезды)»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «11» 03 2021 г.  
протокол № 3



**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной программе  
САМБО**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: от 6 лет  
Срок реализации: 3 года  
Педагог: тренер по самбо

г. Москва, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка

- Вид деятельности
- Направленность программы
- Цели программы
- Основные задачи
- Условия реализации программы
- Годовой учебный план

### 2. Методическое обеспечение

- Методы физической подготовки
- Методы обучения базисной техники самбо
- Методы воспитания
- Объём тренировочной работы
- Ожидаемые результаты
- Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Теоретическая подготовка

#### 3.2. Практическая подготовка

#### 3.3. Общеподготовительные упражнения

### 4. Система контроля

#### 4.1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

#### 4.2. Техническая подготовленность

#### 4.3. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

#### 4.4. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

### 5. Информационное обеспечение.

## 1. Пояснительная записка

Программа предназначена для организации работы по дополнительной общеобразовательной программе по самбо в АНО ДОО «Бэби Старс (Новые звезды)». Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводит планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации. Рабочая программа является приложением к дополнительной общеобразовательной программе Самбо.

**Вид деятельности по программе:** спортивно-оздоровительная.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

**Цели программы** — обеспечение отбора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у занимающихся, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий самбо.

**Основные задачи** спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков;
- занятость детей и взрослых во внеурочное, свободное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремленности;
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

**Условия реализации программы**

**Сроки реализации:** программа разработана для АНО ДОО «Бэби Старс (Новые звезды)» и ориентирована на детей от 6 лет и взрослых без специальной подготовки, Обучающиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной секции. Программа рассчитана на 3 года обучения.

Наполняемость групп: до 10-25 человек

**Режим занятий:** Проводятся тренировки 3 раза в неделю на (264 часа в год)

**Формы занятий:**

- теоретическое,
- практическое,
- соревнование

**Требования к педагогу:** среднее профессиональное или высшее образование по специальности, соответствующей дополнительной общеобразовательной программе.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:** групповая.

**Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

К концу занятий по программе обучающиеся будут знать:

- правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнование
- сдача контрольных нормативов

**Формы тренировочного процесса**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

**Годовой учебный план**

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	Свыше 2 лет
Год обучения			
Количество учебных недель	44	44	44
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>
<b>из них:</b>			
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>260</b>
- Общая подготовка	220	220	210

- Техническая подготовка	40	40	50
--------------------------	----	----	----

В программу внесены:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.
- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки;
- Средства подготовки начинающих борцов (обще-подготовительные и специально- подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
- Средства подготовки из других видов спорта; -  
Средства воспитания личности;
- Правила и нормы ТБ;
- Теоретические сведения;
- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

**Основными формами** тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль.

**Методы обучения базисной технике самбо:**

- целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде),
- расчленённо-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

**Методы воспитания:**

- убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие занимающиеся не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо.

Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен прослеживать динамику роста подготовленности занимающихся,

позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

### **Объём тренировочной работы.**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год	6	3	<b>264</b>	10-25
2-й год	6	3	<b>264</b>	10-25
Свыше 2 лет	6	3	<b>264</b>	10-25

Учебный план рассчитан на 44 недели тренировочных занятий с дополнительными 6 неделями для тренировки по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух академических часов при трёх-разовых тренировочных занятиях в неделю. Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) – до 6 часов.

Общий минимальный объём учебной нагрузки составляет 264 часа.

С целью большего охвата занимающихся максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

#### **Ожидаемые результаты:**

В результате обучения по программе обучающиеся

должны **знать** :

1. основные понятия борьбы самбо,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни, 3. историю развития самбо,
4. правила соревнований в избранном виде спорта

**уметь:**

1. применять правила техники безопасности на занятиях, 2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности занимающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат: положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

### **Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения**

1 год	6	-	60%	
2 год	7	+	93-100%	1 соревнование
3 год	8	+	93-100%	2-3 соревнования

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
--------------	------------------------------------	--	----------------------	-------------------------

+положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

## **3. Содержание программы**

### **3.1 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбистов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе -привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста юных борцов и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять самбистам отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

### **План теоретической подготовки**

№	Тема	Количество часов		
		1 год	2 год	Свыше 2 лет
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1	1
2	Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1	
3	Врачебный контроль и самоконтроль			0,5
4	Понятие спортивной тренировки			0,5
5	Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	1	1
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	1
	Всего часов	4 часа	4 часа	4 часа

**Тема 1: *Физическая культура как средство всестороннего развития Личности.***



Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных самбистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

### ***Основы здорового образа жизни***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

### ***Тема 2. Зарождение и развитие борьбы самбо***

Выдающиеся самбисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### ***Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль***

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### ***Тема 4. Понятие спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой самбистов.

### ***Тема 5. Терминология, применяемая в самбо***

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

### ***Тема 6. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма самбиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

## **3.2 Практическая подготовка**

Программа спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных самбистов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов и средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

Организация тренировочного процесса по самбо и его содержание на спортивно-оздоровительном этапе принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья занимающихся, развития специфических качеств, необходимых в самбо, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям самбо. При разработке программы подготовки для групп спортивно-оздоровительной направленности тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

### Календарно-тематический план спортивно-оздоровительной группы на 1 год обучения

п/п/	Сроки проведения		СО	Теоретическая	Практическая
<b>1.</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Сентябрь-август</b>	1.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1	
		2.Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1	
		3.Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	1	
		4.Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
<b>2.</b>		<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>
		1. Гимнастические упражнения	20		20
		2. Легкоатлетические упражнения	20		20
		3. Спортивные игры	20		20
		4. Тяжелоатлетические упражнения	20		20
		5. Игры-задания, игры-дебюты	20		20
<b>3.</b>		<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>

	1. Имитационные упражнения с набивным мячом .	25		25
	2. Борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).	25		25
	3. Подвороты для бросков на резине.	20		20
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>86</b>		<b>86</b>
	1. Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.	10		10
	2. Дистанции, повороты, удержание сбоку.	9		9
	3. Повороты. Передняя подсечка.	10		10
	4. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки.	9		9
	5. Падения. Бросок через бедро.	10		10
	6. Страховка при бросках.	10		10
	7. Положение дзюдоиста по отношению к ковру. Удержание со стороны головы захватом пояса.	9		9
	8. Положение самбиста по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки	10		10
	9. Захваты.	9		9
<b>5.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>264</b>	<b>4</b>	<b>260</b>

### Календарно-тематический план спортивно-оздоровительной группы на 2 год обучения

№ п/п	Сроки проведения		СО	Теоретическая	Практическая
<b>1.</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
		1.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1	
	<b>Сентябрь - август</b>	2.Зарождение и развитие борьбы самбо	1	1	
		3.Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	1	
		4.Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
<b>2.</b>		<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>		<b>100</b>
		1. Гимнастические упражнения	20		20
		2. Легкоатлетические упражнения	20		20
		3. Спортивные игры	20		20
		4. Тяжелоатлетические упражнения	20		20
		5. Игры-задания, игры-дебюты	20		20
<b>3.</b>		<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>		<b>70</b>

	1. Имитационные упражнения с набивным мячом .	14		14
	2. Борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).	14		14
	3. Поединки со сменой партнеров.	14		14
	4. Поединки с односторонним сопровождением.	14		14
	5. Подвороты для бросков на резине.	14		14
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>86</b>		<b>86</b>
	1. Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.	10		10
	2. Дистанции, повороты, удержание сбоку.	9		9
	3. Повороты, упоры. Передняя подсечка.	10		10
	4. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки.	9		9
	5. Падения. Бросок через бедро.	10		10
	6. Страховка при бросках. Удержание поперек.	10		10
	7. Положение самбиста по отношению к ковру. Удержание со стороны головы захватом пояса	10		10
	8. Положение дзюдоиста по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки.	9		9
	9. Захваты.	9		9
<b>5.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>264</b>	<b>4</b>	<b>260</b>

### Календарно-тематический план спортивно-оздоровительной группы на 3 год обучения

№	Сроки проведения		СО	Теоретическая	Практическая
<b>1.</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Сентябрь - август</b>	1.Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1	
		2.Врачебный контроль и самоконтроль	0,5	0,5	
		3.Понятие спортивной тренировки	0,5	0,5	
		4.Терминология, применяемая в борьбе самбо	1	1	
		5.Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	
<b>2.</b>		<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
		1. Гимнастические упражнения	18		18

	2. Легкоатлетические упражнения	18		18
	3. Спортивные игры	18		18
	4. Тяжелоатлетические упражнения	18		18
	5. Игры-задания, игры-дебюты	18		18
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>
	1. Имитационные упражнения с набивным мячом.	18		18
	2. Борьба на одной ноге (для освоения боковой подсечки).	18		18
	3. Поединки со сменой партнеров.	18		18
	4. Поединки с односторонним сопровождением.	18		18
	5. Подвороты для бросков на резине.	18		18
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>86</b>		<b>86</b>
	1. Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.	8		8
	2. Дистанции, повороты, удержание сбоку.	8		8
	3. Повороты, упоры. Передняя подсечка.	8		8
	4. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки.	8		8
	5. Падения. Бросок через бедро.	8		8
	6. Страховка при бросках. Удержание поперек.	8		8
	7. Положение самбиста по отношению к коврику. Удержание со стороны головы захватом пояса.	8		8
	8. Положение самбиста по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки.	8		8
	9. Захваты.	8		8
	10. Усилия, направленные на наружные равновесия противника. Проведение поединков с односторонним	7		7
	11. Закрепление техники выполнения многократного их повторения.	7		7
<b>5.</b>	Контрольно-переводные испытания	4		4
	<b>ВСЕГО часов</b>	<b>264</b>	<b>4</b>	<b>260</b>

### 3.3.Общеподготовительные упражнения

**Строевые и порядковые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

**Прыжки:** в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метание:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

#### Специально-подготовительные упражнения

##### *Акробатика*

**Акробатические упражнения:** кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении

различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки само страховки в пространстве при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперёд, спиной, левым, правым боком);
- из упора лёжа - забегание по кругу (вправо - влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1; 2-2; 1-1 (т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо - два влево и т. д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лёжа (5-6 раз);
- передвижение на коленях; лицом вперёд, спиной, правым боком, левым боком (выполняя в ширину зала);
- передвижение на "мосту" (лицом вперёд, ногами вперёд, левым боком, правым боком);
- забегание на "мосту" вправо - влево;
- перевороты через "мост";
- ходьба в стойке на руках (в начале - пробные попытки, постепенно добиваясь, прохождение ковра в ширину при неограниченном количестве начала и падений);

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединённые в группы родственных по технике движений:

Перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову (например, из положения, лёжа вытянувшись перекаты в сторону).

Кувырки - вращательные движения, типа перекатов, но с переворотом через голову.

Перевороты без фазы полёта - движение тела вперёд, назад или в сторону с переворотом через голову. (Переворот боком, переворот назад через "мост" и т. д.).

Перевороты с фазой полёта - прыжковые движения с переворотом тела вперёд или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперёд с места и с разбега, фляг, и т.д.

Сальто - движение с полным переворотом тела через голову вперёд или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением

данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

**Упражнения на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра,

**Упражнения с партнёром:** переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

**Подвижные игры:** Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании занимающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками, «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

**Специализированные игровые комплексы**



**Игры в касания:** смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подростков этого возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят способы атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оценить эффективность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При выполнении состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в кисти, в плече, в предплечье, в запястьях, ладонь в ладонь.

### Варианты игр в касания

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

### Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в.....(варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в .... (варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 -е задание).
4. Упор левой рукой в шею - упор правой рукой... (см. 1-е задание).

5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб -упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Изменение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения упоров - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек упоров (партнеру, выполняющему задание, необходимо преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела). В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

**Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ** Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

## **Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка**

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит занимающихся понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснениях можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.

4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы тренера (судей), не-

укоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

### **Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)**

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на занятиях, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение занимающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

### **Игры с выведением соперника из равновесия.**

Единоборство за выведение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит и в играх данной группы. Значение игр с элементами выведения соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные условия для проведения технических действий. Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, по туловища и др.

## **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)**

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

### **Падение с опорой на руки.**

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

### **Падение с опорой на ноги.**

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

### **Падение с приземлением на колени**

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

### **Падение с приземлением на ягодицы:**

Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул,

гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

### **Падение с приземлением на голову.**

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

### **Падение с приземлением на туловище.**

Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п.

стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

### **Падение на спину.**

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

### **Падение на живот.**

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

Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки -партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед.



И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков**

#### **Упражнения для выведения из равновесия.**

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

#### **Упражнения для бросков захватом ног (ноги).**

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

#### **Упражнения для подножек.**

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

#### **Упражнения для подсечки.**

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

(боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

### **Упражнения для зацепов.**

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

### **Упражнения для подхватов.**

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

### **Упражнения для бросков через голову.**

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

### **Упражнения для бросков через спину.**

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

## **Технико-тактическая подготовка**

### **Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.**

#### ***Основные положения борьбы***

**Положение стойка:** фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя

**Положение партер:** высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост

**Положения:** в начале и конце схватки, формы приветствия.

**Дистанция:** ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

#### **Элементы маневрирования:**

**В стойке:** передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

*В партере:* передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси,

*Маневрирование в различных стойках:* знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами захватов, бросков, удержаний, болевых.

### ***Техника борьбы и приёмы борьбы***

#### **Партер**

Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приёмов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

#### **Стойка**

Среди приёмов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами; 3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2; 4.

Перевод в партер рывком, нырком;

5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приёмов борьбы в стойке.

#### **Тренировочные задания**

Использования сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (вызовы, комбинации, контратаки), действий для проведения

Выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате.

Выполнение изучаемых приёмов с соперником стоящим в разных стойках, с соперником разного роста.

#### 4. Система контроля и зачетные требования

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	-	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+
	Подтягивания	-	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см
	Подъем туловища (20 с.)	+	+	Не менее 15 раз

#### 4.1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
<b>Физическая подготовка</b>		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 <sup>0</sup> , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		

1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине

*Координационные способности*

1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)

**4.2. Техническая подготовленность**

1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

**4.3. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов**

Регистрируемые	Тесты, единицы измерения	Методические указания
----------------	--------------------------	-----------------------

показатели		
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости	Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

#### **4.4.Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

## **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

### ***1. Бег на 30, 800 метров***

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

### ***2. Прыжок в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

### ***3. Подтягивание на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

### ***4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

### ***5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

### ***6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.***

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в

исходное положение.

### **7. Челночный бег.**

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

## **5. Информационное обеспечение**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196. "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### **Учебно-методическая литература**

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, утвержденная федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год

2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.

4. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.

6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. - М.: МИФИ, 1985.

7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.



8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
9. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

**Интернет ресурсы:**

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
4. Всероссийская федерация самбо <http://sambo.ru/>
6. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru/>
7. Центр Образования «Самбо-70»

<http://www.sambo-70.ru>

8 Сайт Давида Рудмана

<http://www.sambo-70.com>



