

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАВНІНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 ИМЕНИ ВОЕНАЧАЛЫНИКА, ПОЛКОВОДИЦА,  
ГЕНЕРАЛ-СИМУСА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СУВОРОВА ХУТОРА  
ХАРЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛАВНІНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
Педагогического совета МОБУ СОШ № 31  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности  
**«Самбо»**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации: 1 год: 180 часов  
Возрастная категория: от 7 до 16 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID – номер Программы в Навигаторе: 12791

**Разработчик:**  
*педагог дополнительного образования*  
*Набиев Талхид Абдукаирович*

Х.Харьковский, 2020 г.

Структура дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Самбо»

<b>РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»</b>		стр.
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1	Введение	2 стр.
1.2	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	3 стр.
1.3	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность	3 стр.
1.4	Адресат программы	6 стр.
1.5	Уровень программы	7 стр.
1.6	Объем, сроки и этапы реализации программы	7 стр.
1.7	Форма и режим обучения	7 стр.
1.8	Особенности организации образовательного процесса	7 стр.
1.9	Цель программы (общая)	7 стр.
1.10	Задачи программы (предметные, метапредметные, личностные)	7 стр.
<b>2.</b>	<b>Содержание программы</b>	.
2.1	Учебный план	8 стр.
2.2	Характеристика реализации программы	10 стр.
2.3	Содержание учебного плана	12 стр.
<b>3.</b>	<b>Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)</b>	16 стр.
<b>РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»</b>		.
<b>1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	19 стр.
<b>2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	21 стр.
<b>3.</b>	<b>Методические материалы и список литературы</b>	24 стр.
<b>4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	26 стр.

# РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ »

## 1. Пояснительная записка.

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

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

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

Программа «Самбо» является модифицированной, составлена на основе рекомендаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания» Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация Самбо» Под общей редакцией Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук. Авторы: Табаков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, руководитель научно- методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС). Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания».

## ***Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ***

Программа разрабатывалась на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. - Информационное письмо 09- 3242 от 18.11.2015 г.
11. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).
12. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по

организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

13. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 год.

14. Часть 3 статьи 79 ФЗ N 273 определяет специальные условия для получения образования обучающимися с ОВЗ. Приказом Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" устанавливаются требования к организациям, осуществляющим образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, в части дополнительного образования детей-инвалидов и лиц с ОВЗ с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

## **1.2. Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

### **Программа направлена на:**

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, отличительная особенность**

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

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

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

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

### **1.4. Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 7-16 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к обучающимся. Количество обучающихся – 15-20 человек.

### **1.5. Уровень программы**

Уровень программы «Самбо» - ознакомительный, направлен на освоение физической деятельности, развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий; формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; формирование специальных знаний и практических навыков, развитие физических способностей ребенка.

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

группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15-20 человек.

### **Объем, сроки и этапы реализации программы**

Программа «Самбо» рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 180 часов (72 часа в мл группе и 108 в старшей)..

#### **1.6. Форма и режим обучения**

*Форма обучения:* очная

*Режим обучения:* Продолжительность учебного часа – 45 минут.

*Общее количество* – 180 часа (по 5 учебных часов в неделю по 45 минут занятие)

#### **1.7. Особенности организации образовательного процесса**

**Занятия проходят в разновозрастных группах (1-4 классы, 5-9 классы).**

*Состав группы:* постоянный.

*Форма организации занятий:* групповая, индивидуальная.

*Виды занятий:* определяются содержанием программы и могут предусматривать теоретические и практические занятия, подвижные и спортивные игры, соревнования и другие виды учебных занятий.

#### **1.8. Цель программы**

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

#### **1.9. Задачи программы**

1. Сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»;
2. формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
3. приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
4. содействие развитию психомоторных функций и формирование морально –

волевых качеств;

5. обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

## 6. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план.

#### Учебно-тематический план 1 группы

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводные занятия	1	-
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	1	8
3.	Основы тактики спортивного самбо.	1	-
4.	Техника борьбы в стойке.	2	14
5.	Техника борьбы лежа.	2	14
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	1	
7.	Освобождение от удушений	2	8
8.	Защита от захватов и обхватов	2	8
9.	Подвижные и спортивные игры		7
10	Итоговое занятие	1	
	Итого:	13	59
		<b>Всего часов: 72</b>	

#### Вводное занятие(1)

**Теория:** Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

*Беседы по патриотическому воспитанию:*

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Олимпиада в Сочи – триумф России.
3. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
4. Беседа о службе в армии.

#### Тема 2: Техника самостраховки(9)

**Теория:** Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.

**Практика:** Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки. Самостраховка кувырком вперед с перекатом через плечевой сустав. Самостраховка назад. Самостраховка при падении вперед с выходом в боевую стойку. Падение назад через партнера.

### **Тема 3: Тактика спортивного самбо (1)**

**Теория:** Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

### **Тема 4: Техника борьбы в стойке (16)**

**Теория:** Техника борьбы в стойке. Дистанция.

**Практика:** Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка.

### **Тема 5: Техника борьбы лёжа(16)**

**Практика:** Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк. Болевые приёмы: рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевые приёмы: рычаг колена. Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью. Защита от рычага локтя. Защита от левого приема обратный узел. Защита от рычага плеча. Защита от ущемления ахиллова сухожилия. Защита от рычага колена. Защита от ущемления икроножной мышцы. Защита от расцепления рук при помощи угрозы проведения обратного узла. Уход от удержания сбоку лежа.

**Теория:** спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

### **Тема 6: Правила проведения соревнований по самбо(1)**

**Практика:** Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

### **Тема 7: Техника освобождения от удушения (9)**

**Теория:** Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения.

**Практика:** Отработка приёмов от удушения. Спарринг. Освобождения от удушения: сбиванием рук. Освобождения от удушения загибом руки противника, броском через себя и через спину. Освобождения от захватов за руки. Освобождения от захвата запястья сверху. Освобождения от захвата за волосы спереди. Освобождения от захвата за шею двумя руками.

### **Тема 8: Простейшие приёмы защиты и обхватов (10)**

**Теория:** Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

**Практика:** Защита от захватов. Защита от обхватов. Предварительный расслабляющий удар. Условие освобождения от захватов. Условие освобождения обхватов. Освобождение от захватов за одежду. Освобождение от конечности и

обхватов за корпус сзади. Освобождение от конечности и обхватов за корпус спереди. Сбиванием рук с помощью бросков. Сбиванием рук с помощью загиба руки.

### **Зачётный спарринг.**

### **Тема 9: Подвижные спортивные игры.(8)**

**Практика:** Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом. Эстафеты с применением баскетбольного мяча, с элементами акробатики. Игра на внимательность «Пятнашки». Подвижная игра «Ловкий и умелый»

### **Тема 10: Итоги года (1)**

**Теория:** Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

### **Учебно-тематический план 2 группы (5-9)**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. Теоретические занятия	5	1
2.	Общие понятия о гигиене.	1	-
3.	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо.	2	13
4.	Система упражнений Самбо. Термины Самбо.	2	13
5.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки в Самбо. Краткие сведения о строении организма.	3	6
6.	Практические занятия		10
7.	Общеподготовительные упражнения	1	20
8.	Специально подготовительные упражнения.	1	30
	итого	15	93
		<b>Всего часов: 108</b>	

### ***Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Теоретическое занятие.(6)***

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания

и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

### ***Общие понятия о гигиене.(1)***

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

### ***Физическая культура и спорт в России. Истоия развития самбо.(15)***

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

### ***Система упражнений самбо.Термины самбо(15).***

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

### ***Краткие сведения о физиологических основах тренировки.(9)***

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины,

влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

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

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

## **- ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС.**

### ***Общеподготовительные упражнения.(21)***

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

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание колоннах по направляющим.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - переключивание, выжимание, переключивание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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

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

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

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

*Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).* Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки

в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки положения «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Упражнения с партнером и в группе.

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

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

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

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

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

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

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

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

### ***Специально-подготовительные упражнения.(41)***

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 н о г и.* При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной 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, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

*Падение с приземлением на голову.* Движения в положении упора головой ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по 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 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 ковра); 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.

### **3. Планируемые результаты**

#### ***Обучающийся должен знать:***

историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

специальную базовую терминологию самбо;

основные гигиенические требования на занятиях самбо;

основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств

всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;

профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;

методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

***Обучающийся должен уметь:***

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;

применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления).

***Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:***

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

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

– планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;

– самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;

– владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

– готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);

– готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;

– готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;

– самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;

– соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

## РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

### 1.Календарный учебный график

#### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по САМБО (1-4 классы)

№ 1/1	Тема занятий	Кол- во часов	дата	
			план	факт
	<b>1.Вводное занятие (1)</b>			
1	Вводный урок. Т. Б.в спортивном зале и на площадке и правила поведения. Профилактика травматизма.	1		
	<b>Техника самостраховки(9)</b>			
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы.	1		
3	Выполнение кувырков	1		
4	Техническая отработка подстраховки	1		
5	Техническая отработка самостраховки	1		
6	Самостраховка кувырком вперед	1		
7	Самостраховка с перекатом через плечевой сустав.	1		
8	Самостраховка назад.	1		
9	Самостраховка при падении вперед с выходом в боевую стойку.	1		
10	Падение назад через партнера.	1		
	<b>Тактика спортивного самбо (1)</b>			
11	Основы тактики спортивного самбо. Разведка.	1		
	<b>Техника борьбы в стойке (16)</b>			
12	Техника борьбы в стойке.	1		
13	Дистанция.	1		
14	Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении.	1		
15	Отработка бросков и подсечек.	1		
16	Подсечки: передняя.	1		
17	Подсечки: боковая	1		
18	Подсечки: задняя.	1		
19	Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника	1		
20	Выведение из равновесия рывком	1		
21	Выведение из равновесия скручиванием	1		
22	Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги.	1		
23	Стойки и передвижения.	1		
24	Подготовка бросков	1		
25	Боковая подножка.	1		
26	Захваты.	1		
27	Принятие решения. Реализация решения	1		
	<b>Техника борьбы лёжа (16)</b>			
28	Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов.	1		
29	Переворачивания.	1		
30	Удержания.	1		
31	Болевые приёмы: узел руки поперёк.	1		

32	Болевые приёмы: рычаг локтя при помощи ноги сверху	1		
33	Болевые приёмы: рычаг колена.	1		
34	Болевые приёмы: ущемление икроножной мышцы голенью.	1		
35	Защита от рычага локтя.	1		
36	Защита от левого приема обратный узел.	1		
37	Защита от рычага плеча.	1		
38	Защита от ущемления ахиллова сухожилия.	1		
39	Защита от рычага колена.	1		
40	Защита от ущемления икроножной мышцы	1		
41	Уход от удержания сбоку лежа.	1		
42	ОФП. Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	1		
43	ОФП Упражнение на туловище. Гимнастические упражнения.	1		
	<b>Правила проведения соревнований по самбо(1)</b>			
44	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	1		
	<b>Техника освобождения от удушения (10)</b>			
45	Отработка приёмов от удушения.	1		
46	Спарринг.	1		
47	Освобождения от удушения: сбиванием рук	1		
48	Освобождения от удушения загибом руки противника, броском через себя и через спину.	1		
49	Освобождения от захвата запястья сверху	1		
50	Освобождения от захватов за руки.	1		
51	Освобождения от захвата за шею двумя руками.	1		
52	Отработка приёмов от удушения	1		
53	Освобождения от захвата за волосы спереди	1		
54	Условие освобождения от удушения	1		
	<b>Простейшие приёмы защиты и обхватов (10)</b>			
55	Приёмы защиты и обхватов.	1		
56	Знакомство с расслабляющим ударом.	1		
57	Защита от захватов	1		
58	Защита от обхватов.	1		
59	Предварительный расслабляющий удар	1		
60	Условие освобождения от захватов.	1		
61	Условие освобождения обхватов.	1		
62	Освобождение от захватов за одежду.	1		
63	Освобождение от конечности и обхватов за корпус сзади, спереди	1		
64	Сбиванием рук с помощью бросков. Сбиванием рук с помощью загиба руки.	1		
	<b>Подвижные спортивные игры.(7)</b>			
65	Подвижные спортивные игры.	1		
66	Баскетбол. Футбол.	1		
67	Регби с набивным мячом.	1		
68	Эстафеты с применением баскетбольного мяча, с элементами акробатики.	1		
69	Игра на внимательность «Пятнашки».	1		
70	Подвижная игра «Ловкий и умелый»	1		

71	Закрепление изученного.			
	<b>Итоговое занятие(1)</b>	1		
72	Подведение итогов за год. Обсуждение результатов	1		
	всего	72		

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по САМБО  
(5-9 классы).**

№ 1/1	Тема занятий	Кол- во часов	дата	
			план	факт
	<b>1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Теоретическое занятие. ( 6)</b>			
1	Правила поведения в спортивном зале.	1		
2	Правила поведения во время соревнований.	1		
3	Техника безопасности на занятиях Самбо.	1		
4	Техника безопасности при взаимодействии с партнёром.	1		
5	Техника безопасности при работе на тренажёрах.	1		
6	Запрещённые действия в Самбо.	1		
	<b>Общие понятия о гигиене. (1)</b>			
7	Гигиенические требования к занимающимся.	1		
	<b>Физическая культура и спорт в России. История развития самбо. (15)</b>			
8	Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения..	1		
9	Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений.	1		
10	Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.	1		
11	Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.	1		
12	Самбо - национальный вид спорта	1		
13	Зарождение Самбо в России	1		
14	Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков	1		
15	Развитие Самбо в России	1		
16	Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо.	1		
17	Самбисты – герои Великой Отечественной войны.	1		
18	Успехи российских самбистов на международной арене.	1		
19	Место Самбо в системе физического воспитания	1		
20	Тесты на знания Правил Самбо	1		
21	Участие в судействе. Подготовка доклада на тему	1		
22	Помощь учителю в проведении подготовительной части. Работа в группах по обобщению теоритического материала.	1		
	<b>Система упражнений самбо. Термины самбо(15).</b>			
23	Понятие о технике Самбо.	1		
24	Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа.	1		
25	Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие.	1		

26	Передвижения самбиста	1		
27	Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах.	1		
28	Терминология Самбо	1		
29	Определение терминов	1		
30	Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо	1		
31	Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие.	1		
32	Биомеханические закономерности рациональной техники.	1		
33	Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).	1		
34	Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.	1		
35	Тактические действия: изучение противника (разведка).	1		
36	Маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра). Нападение	1		
37	Вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка). Защита и контрнападение	1		
	<b><i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки.(9)</i></b>			
38	Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца	1		
39	Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	1		
40	Понятие об общей и специальной физической подготовке.	1		
41	Спец. психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.	1		
42	Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).	1		
43	Средства и методы воспитания волевых качеств.	1		
44	Содержание общей физической подготовки борца.	1		
45	Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Понятие «навык», стадии его формирования.	1		
46	Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Тренировка как основа формирования двигательных навыков.	1		
	<b><i>Общеподготовительные упражнения.(21)</i></b>			
47	Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд	1		
48	Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота	1		
49	Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг.	1		
50	Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом	1		
51	Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику	1		
52	Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1		
53	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	1		
54	Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	1		
55	Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания	1		

	физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.			
56	Стретчинг.	1		
57	Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.	1		
58	Упражнения с партнером.	1		
59	Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	1		
60	Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе	1		
61	Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1		
62	Упражнения на гимнастической стенке.	1		
63	Лазание с помощью ног; без помощи ног.	1		
64	Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке	1		
65	Поднимание ног до касания рейки над головой	1		
66	Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление	1		
67	Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.	1		
	<b><i>Специально-подготовительные упражнения.(41)</i></b>			
68	<i>Падение с опорой на руки.</i>	1		
69	Упражнения для падения с опорой на ладони	1		
70	Прыжок вперед с приземлением на руки и грудь	1		
71	Падение в сторону с опорой на руки	1		
72	Падение назад без поворота с опорой на руки	1		
73	Падение в сторону с опорой на одну руку	1		
74	Кувырок-полет с места или с разбега	1		
75	Перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен	1		
76	Падение с опорой на ноги	1		
77	Партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади	1		
78	Приземление на стопы: прыжок в длину с места на две ноги	1		
79	Прыжок в длину с разбега с приземлением на две	1		
80	Прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено	1		
81	Кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги	1		
82	Из стойки кувыром вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места	1		
83	Кувырок назад с выходом в стойку на носках	1		
84	Падение с приземлением на колени	1		
85	Кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени	1		
86	Переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено	1		
87	Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.;	1		

88	Движения в положении упора головой ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост,	1		
89	В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п.	1		
90	Переворот вперед с касанием головой ковра.	1		
91	Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках	1		
92	Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед.	1		
93	Падение с приземлением на туловище	1		
94	Падение на бок	1		
95	Группировки на боку	1		
96	Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз	1		
97	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.	1		
98	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	1		
99	Стоя лицом партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок	1		
100	Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер	1		
101	Падение на спину	1		
102	Падение на живот	1		
103	Выполнение броска захватом двух ног.	1		
104	Упражнения для выведения из равновесия	1		
105	Упражнения для бросков захватом ног (ноги).	1		
106	Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх	1		
107	Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами	1		
108	Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Итоговое занятие	1		
	всего	108		

## 2. Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение программы:*

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, асфальтированная площадка для подвижных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, гимнастические маты; рулетка, свисток, секундомер.

*Информационное обеспечение* – (аудио, видео, фото)

*Кадровое обеспечение*

По данной программе работает Винокурова Светлана Игорьевна – преподаватель ОБЖ.

### ***Методы и формы организации учебного занятия***

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Обще подготовительные упражнения.**

#### ***Строевые упражнения.***

Строевые приемы.

- Выполнение команд
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "интервал", "дистанция".
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.
- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

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

***Стретчинг.*** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

#### **Упражнения с партнером.**

- Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.
- Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".
- Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.
- Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на "борцовском мосту"
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.
- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.
- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.
- Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)
- Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.
- Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

### **3.Оценочные материалы.**

#### **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.*

*Падение с опорой на ноги.*

*Падение с приземлением на колени:*

*Падение с приземлением на туловище.*

*Падение на спину.*

*Падение на живот.*

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

*Упражнения для выведения из равновесия.*

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).*

*Упражнения для подножек.*

*Упражнения для подсечки.*

*Упражнения для зацепов.*

*Упражнения для бросков через спину.*

*Упражнения для бросков прогибом*

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

*Упражнения для удержаний.*

*Для ухода от удержаний.*

*Из положения лежа*

### ***Педагогический контроль***

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

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

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

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

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

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Под-

тягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

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

**Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:**

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

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

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

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

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить

все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

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

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

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной

деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее

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

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

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

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Было предложено планировать и определять общую нагрузку, которую получит спортсмен на занятиях. Для этого чистое время, затраченное на выполнение какого-либо упражнения, умножают на баллы интенсивности (таблица 8).

Таблица 8 - Соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС

<b>Интенсивность</b>	<b>Баллы</b>	<b>Частота сердечных сокращений за 10 сек</b>	<b>ЧСС за 1 мин</b>
Максимальная	8	32	192
	7	30-31	180-186
Большая	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
Средняя	4	24-25	144-150
	3	22-23	132-138
Малая	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

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

#### **4. Методические материалы и список литературы**

##### ***Рекомендуемая литература***

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

##### ***Дополнительная литература***

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

##### ***Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:***

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD,

1995.

2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.

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

**Оценочные и методические материалы для промежуточной  
аттестации  
учащихся и текущего контроля  
к программе ознакомительного уровня  
«Самбо»**

№	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 $90^{\circ}$ , 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
<i>Координационные способности</i>		
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)
<b>Техническая подготовленность</b>		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема),	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)

	секунды	
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.

#### Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
	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 полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	

## Таблица 1. Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

### Таблица 2. Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
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	

## Краткий словарь терминов самбо

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в

сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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