

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «КАМЕНСКАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ИМЕНИ Г.В. СУШКОВА»

---

Направленность: физкультурно-спортивная

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«БОРЬБА САМБО»**

**Автор:**

**Шпилев Николай Васильевич  
тренер-преподаватель**

**Возраст обучающихся: 7 – 17 лет**

**Срок реализации программы: 7 лет**

**КАМЕНКА  
2015**

---

**Содержание**

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план и содержание занятий .....	14
III. Методическое обеспечение программы.....	36
IV. Список рекомендованной литературы .....	40

## I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа "Борьба Самбо" относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

**Борьба Самбо** – один из молодых и популярных видов спорта, рожденный в нашей стране и широко культивируемый на международной арене.

В истории человечества боевые искусства служили средством подготовки определенного круга людей для защиты страны и охраны существующего государственного порядка. Виды национальных видов борьбы населения СССР отличались своими особыми правилами, но их объединяло то, что почти все борцы соревнуются в одежде, имеющие пояс. Изучение национальных и народных видов борьбы привело к тому, что уже в 30-е годы прошлого столетия появилась возможность создания нового Всесоюзного вида борьбы, который помогал бы решать задачи подготовки молодежи к труду и обороне, и в тоже время позволял бы борцам разных народностей и национальностей встречаться на спортивной арене по единым правилам.

Название САМБО произошло от сочетания слов САМозащита Без Оружия. Самбо – это вид спорта, зародившийся в нашей стране, пользуется заслуженным вниманием и число его поклонников год от года растет не только у нас, но и за рубежом. Своей зрелищностью и эмоциональным накалом он привлекает людей разных возрастов и интересов. Самбо является объединяющим фактором спортсменов и любителей независимо от национальности, вероисповедания и убеждений. И это закономерно. Ведь это особый вид единоборств, который закаляет волю и характер, воспитывает мужество, справедливость и ответственность, учит с достоинством и уважением относиться к сопернику.

У истоков становления борьбы Самбо в нашей стране были замечательные энтузиасты и профессионалы своего дела, такие как: Виктор Афанасьевич Спиридонов; Василий Сергеевич Ощепков – изучавший дзюдо в Токийском университете Кодокан, и обучавший своих многочисленных учеников, как он сам писал, “по канонам дзю-до”; Анатолий Аркадьевич Харлампиев – ученик В.С. Ощепкова, сподвижник и один из основоположников системы борьбы Самбо. А.А. Харлампиев нашел оптимальные соотношения системы **самозащиты** и спортивной **борьбы**, изложив их в научно-методических работах. Он практически применял все свои разработки в тренировочном процессе, при проведении многочисленных учебно-тренировочных и тренерских сборов и в показательных выступлениях.

Официальным днем рождения Самбо является 16 ноября 1938 года, когда вышел приказ ВКФКиС при СНК СССР № 633, в котором Самбо признавалось “чрезвычайно ценной по своему многообразию техники и оборонному значению видом спорта”. 23 апреля 2003 года решением коллегии Госкомспорта России борьба Самбо признана национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Борьбой Самбо можно заниматься с младшего школьного возраста, как юношам, так и девушкам. Это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма младших школьников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды. Изучение основ борьбы Самбо способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Необходимо уделять особое внимание повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей. Занятия Самбо в значительной

---

степени могут восполнить недостаток движения, а также помочь предупредить умственное переутомление и повысить общую работоспособность детей во время учебы.

Сегодня Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране. Сейчас, когда этот вид спорта завоевывает все больше поклонников в разных странах мира, очень важно, чтобы это великое искусство неувязимости, это “невидимое оружие” развивалось именно у нас, там, где оно и было создано. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Все выше перечисленное определяет **актуальность и педагогическую целесообразность** данной программы.

В системе дополнительного образования детей реализуется несколько аналогичных программ. Это комплексная дополнительная образовательная программа по Самбо для детей от 6 до 18 лет для педагогов, тренеров-преподавателей, тренеров и инструкторов по Самбо, работающих в системе дополнительного образования (автор – Р.А. Алексеев); Программа по Самбо для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы – С.Е. Табаков, С.В. Елисеев и др.).

Настоящая программа отличается от перечисленных выше программ следующим:

- носит оздоровительно-образовательный характер;
- набор в группы ведется без отбора по физическим данным; направлена на спортивно-массовую работу;
- практика проведения разновозрастных занятий;
- программа рассчитана на 7 лет занятий.

**Цель образовательной программы** – воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий Самбо.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих **задач**:

Воспитательные:

- формирование потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитание ответственности и самодисциплины у обучающихся; подготовка настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным; чувства уважения к окружающим, умения общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание чувства толерантности к другим и умения “постоять за себя”;
- воспитание чувства справедливости, вежливого отношения к сопернику;

### Образовательные:

изучение теоретических основ и правил борьбы Самбо, знакомство с историей данного вида спорта;

изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы Самбо (на I и II этапах) и углубленными знаниями по технике и тактике (на III-IV этапах);

овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);

обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений; обучение основным приемам контроля физического самочувствия; обучение основам судейской практики.

### Развивающие:

общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

развитие активности и самостоятельности у обучающихся; развитие культуры поведения, коммуникабельности детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников; формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям Самбо и к ведению здорового образа жизни.

Образовательная программа по борьбе Самбо рассчитана на 7 лет и разбита на 4 этапа (таблица 1):

**Таблица 1. Этапы проведения занятий**

Этап	Год обучения	Примерный возраст обучающихся	Режим занятий	Годовой бюджет часов	Наполняемость группы
I этап. "Общефизическая подготовка с элементами Самбо"	1 год	7-8 лет	2 раза в неделю по 2 часа	144	12-15 чел.
	2 год	8-10 лет	2 раза в неделю по 2 часа	144	12-15 чел.
II этап. "Подготовительный"	3 год	10-12 лет	3 раза в неделю по 2 часа	216	10-12 чел.
	4 год	12-14 лет	3 раза в неделю по 2 часа	216	10-12 чел.
III этап. "Базовый"	5 год	14-15 лет	3 раза в неделю по 2 часа	216	10-12 чел.
	6 год	15-16 лет	3 раза в неделю по 2 часа	216	10-12 чел.
IV этап. "Совершенствование спортивного мастерства"	7 год	16-17 лет	3 раза в неделю по 2 часа	216	8-10 чел.

В объединение Самбо принимаются юноши и девушки без предварительного отбора с 7 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям Самбо, что подтверждается

---

соответствующей справкой из медицинского учреждения. Медицинское обследование обучающихся проводится в начале каждого года в физкультурно-спортивном диспан-сере. Требования к уровню подготовленности, развитию общих и специальных спо-собностей, росто-весовым показателям не предъявляются.

Характеристика режима занятий для данного вида спорта соответствует СанПиН и указана выше. Семилетний цикл занятий по данной образовательной программе является оптимальным. Обучающийся в объединении Самбо за 7 лет обычно не теряет мотивации и интереса к данному виду спорта. На фоне общего увлечения Самбо укрепляются дружественные отношения ребят между собой. При этом именно за 7 лет ребенок (подросток) при должном отношении к занятиям может достичь 1-го юношеского или 2-го и 1-го взрослого разрядов, которые являются стартовой позицией для начала в профессиональных достижениях (кандидат в мастера спорта, мастер спорта и т. д.).

Начинать заниматься борьбой Самбо желательно с 7-8 лет. Именно в этом воз-расте происходит смена образа и стиля жизни ребенка: новые требования, новая со-циальная роль ребенка, принципиально новый вид деятельности – учебная деятель-ность.

Меняется восприятие своего места в системе отношений, меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни. С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро “тянутся вверх”, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Появляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. В такой пограничный период ребенку требуется частая смена деятельности и равномерно распределенные физические нагрузки, которые стимулируют правильное физическое развитие. Особенно актуальным это становится в современном обществе.

Малоподвижный образ жизни современных школьников, о чем сейчас говорят и пишут многие, отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. В этом возрасте большое значение ребенок придает сво-ему социальному статусу и успешности на занятиях, происходит становление само-оценки. Если ребенок недостаточно успешен в школе, занятия спортом в объединени-ях дополнительного образования могут сыграть важную компенсаторную функцию помочь ребенку самовыразиться, повысить в себе самоуверенность и мотивацию к учебе, завести новых друзей.

Сегодня многие взрослые забыли про чувство патриотизма. Детям это понятие просто незнакомо. Слово патриот почему-то потеряло свое значение в современном обществе. Патриотизм – это любовь к родине, способность в любой момент защитить интересы своей страны. И именно сейчас, как никогда, наше общество нуждается в настоящих патриотах, защитниках отечества, в полноценных и всесторонне развитых, в том числе и физически, здоровых людях. Гармоничное развитие человека и есть ма-кет общества будущего.

### **Критерии оценки результатов обучения.**

Система отслеживания результатов выполнения образовательной программы “Борьба Самбо” включает в себя: оценка теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (в т. ч. контрольных), сдача нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях и соревнованиях различно-

го уровня, участие в массовых мероприятиях, участие в квалификационных соревнованиях с целью повышения спортивного уровня.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приёмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончании каждого года обучения. Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения учащихся.

Тестирование проводится каждый учебный год во всех возрастных группах и на каждом этапе данной образовательной программы. Нормативы по общефизической подготовке, представленные в таблице 2, являются ориентировочными, усредненными, без учёта весовых категорий обучающихся. Эти нормативы не являются главными критериями для борьбы самбо, но помогают оценить физическое и функциональное состояние обучающихся.

**Таблица 2. Усредненные нормативы для обучающихся по возрастам и годам обучения по общефизической подготовке**

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>I этап. Возраст 7-10 лет.</b>			
Челночный бег 3x10 м., сек	9,8	10,5	11,5
Подтягивание на перекладине из низкого виса (кол-во раз)	9-15	4-8	0-3
Отжимание в упоре лёжа на кистях (кол-во раз)	15-20	10-15	5-9
Прыжок в длину с места (см.)	150	121-149	≤120
<b>II этап. Возраст 11-13 лет.</b>			
Челночный бег 3x10 м., сек	9,4	10,0	11,0
Подтягивание на перекладине из высокого виса (кол-во раз)	8-12	4-7	0-3
Отжимание в упоре лёжа на кистях (кол-во раз)	17-22 и больше	11-16	5-10
Прыжок в длину с места (см.)	161	131-160	≤130
<b>III-IV этапы. Возраст 14-17 лет.</b>			
Челночный бег 3x10 м., сек	8,5	9,5	10,5
Подтягивание на перекладине из высокого виса (кол-во раз)	11-15 и более	5-10	0-4
Отжимание в упоре лёжа на кистях (кол-во раз)	26-30 и больше	20-25	15-19
Прыжок в длину с места (см.)	161	131-160	≤130

Наиболее важными для оценки качества подготовки обучающихся являются тактические и технические критерии, приведенные в таблицах 3 и 4.

**Таблица 3. Критерии оценки по технической подготовке для обучающихся  
1-4 годов обучения**

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Техническая подготовка</b>			
Контрольные показатели	Высокий	Средний	Низкий
Забегание на борцовском мосту во круг головы (по 5раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Выполнение упражнения с нарушением темпа, смещением головы и рук относительно исходного положения.	Выполнение упражнения в одну сторону, мелкими шагами, со значительным смещением головы и рук относительно исходного положения.
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой Самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём

**Таблица 4. Критерии оценки по технической и тактической подготовке для обучающихся 5-7 годов обучения**

Контрольные упражнения	Уровень выполнения		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Техническая подготовка</b>			
Забегание на борцовском мосту вокруг головы	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
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Владение техникой Самбо (приёмов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём
<b>Тактическая подготовка</b>			
Сочетание нескольких технических	Правильный выбор сочетания	Правильный выбор сочетания приемов,	Правильный выбор сочетания приемов, исполне-

приемов в одном движении (в борьбе в стойке, в борьбе лежа), выполнение контрприемов	приемов, исполнение чёткое, без ошибок, в быстром темпе; приводящее к ожидаемому результату	исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	ние нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату
Выведение противника на необходимое борцу движение	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение чёткое, без ошибок, в быстром темпе.	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор движения противника для выполнения контрприема. Исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату
Учет временной и пространственной ситуации в схватке	Правильный выбор приема или сочетания приемов в зависимости от положения борцов на ковре и от временной ситуации; исполнение четкое, без ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор приема или сочетания приемов в зависимости от положения борцов на ковре и от временной ситуации; исполнение нечеткое, в среднем темпе, но без серьезных ошибок, приводящее к ожидаемому результату	Правильный выбор с приема или сочетания приемов в зависимости от положения борцов на ковре и от временной ситуации, исполнение нечеткое, в низком темпе (с опозданием), с небольшими ошибками, но приводящее к ожидаемому результату

Исходя из целей программы, практикуются занятия различных типов: учебно-тренировочные, контрольные, соревновательные. На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности, игровым формам, изучению правил борьбы Самбо. Контрольные занятия реализуются обычно в середине учебного года и в конце учебного года, а также по прохождению каждого раздела учебной программы. На таких занятиях проводится тестирование по теоретической подготовке, по технике Самбо, по ОФП, СФП, акробатике, что позволяет наглядно представить качество проведенной работы.

Одним из критериев оценки результатов обучения являются соревнования разного уровня. Цель соревнований – проверка тактической, технической, психологической и физической подготовленности обучающегося, повышение спортивной квалификации. На 1-ом и 2-ом годах обучения воспитанники не участвуют в соревновательном процессе, для них проводятся спарринги со своими партнерами внутри объединения и организуются показательные выступления и открытые занятия для родителей. Начиная с 3-го года обучения подростки могут участвовать в соревнованиях различного уровня (начиная от учрежденческих и заканчивая городскими турнирами), а также повышать свою спортивную квалификацию. На 6-ом и 7-ом годах обучения участие в соревновательном процессе является одной из приоритетных задач обуче-



ния. Спортивные разряды присваиваются в соответствии с квалификационными нормами, утвержденными Федерацией Самбо России и Госкомспорта России. Обучающийся по данной образовательной программе, будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

### **1 этап. Общая физическая подготовка с элементами Самбо.**

После 1-го года обучения (7-8 лет) обучающийся будет:

*Знать:*

краткую историю основания борьбы Самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;

правила техники безопасности на занятиях и при выполнении физических упражнений;

элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;

правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;

*Уметь:*

выполнять основные элементы общей физической подготовки и акробатики, запланированные к изучению на 1-м году занятий;

выполнять игровые приемы; выполнять

элементы страховки и само страховки;

работать в коллективе, общаться со сверстниками на занятиях.

*Будет воспитано и сформировано:*

основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);

уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни); воспитано чувство

ответственности и товарищества.

После 2-го года обучения (8-10 лет) обучающийся будет:

*Знать:*

краткую историю развития борьбы Самбо и основоположников;

правила техники безопасности и основы по предупреждению

травм; правила личной гигиены и основы закаливания; краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;

*Уметь:*

выполнять основные элементы общей физической подготовки и акробатики, запланированные к изучению на 2-м году занятий;

выполнять специальные физические упражнения; выполнять

элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;

выполнять простые элементы Самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.).

*Воспитано и сформировано:*

формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям Самбо и к здоровому образу жизни;

воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера; активность на занятиях.

### **2 этап. Подготовительный (начальная подготовка).**

После 3-го года обучения (10-12 лет) обучающийся будет:

*Знать:*

краткую историю развития борьбы Самбо в 40-60 годах XX-го века;

---

правила техники безопасности на занятиях по Самбо;  
требования к форме одежды на занятиях по Самбо;  
правила личной гигиены и навыки закаливания;  
краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;  
основные правила соревнований (запрещенные приемы и действия).

*Уметь:*

выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики, ориентированные на развитие силовых способностей;  
выполнять специальную физическую подготовку;  
выполнять все виды страховки и само страховки;  
выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе; выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе; четко выполнять поставленные педагогом задачи.

*Воспитано и сформировано:*

воспитание силовых качеств;  
воспитание координационных навыков;  
сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;  
развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности.

После 4-го года обучения (12-14 лет) обучающийся будет:

*Знать:*

историю развития борьбы Самбо в 70-90 годах 20-го века в нашей стране и за рубежом;  
правила соревнований (права и обязанности участника; форма одежды самбиста);  
правила техники безопасности на занятиях по Самбо и основы по предупреждению травм; требования к форме одежды на занятиях по Самбо;  
правила личной гигиены и основы закаливания;  
сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

*Уметь:*

выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики, ориентированные на развитие силовых способностей;  
выполнять СФП на должном уровне; четко выполнять все виды страховки и само страховки;  
выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе; выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе; четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.

*Воспитано и сформировано:*

развитие и формирование координационных навыков;  
развитие и формирование силовых качеств;  
сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;  
развитие морально-волевых качеств, смелости и решительности;  
сформирована потребность к здоровому образу жизни и стремление работать над собой.

### **3 этап. Базовая подготовка (учебно-тренировочный).**

После 5-го года обучения (14-16 лет) обучающиеся будут:

*Знать:*

историю развития Самбо в стране и за рубежом на современном этапе; правила соревнований по Самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.); краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм; правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения; распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный периоды; правила выполнения болевых приемов и их безопасность; элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах.

*Уметь:*

выполнять усложненные элементы акробатики; самостоятельно проводить разминку в группе; четко выполнять все виды страховки и само страховки с партнером и без него; выполнять основные броски из стойки на время; выполнение технических комбинаций приемов в атаке и обороне; выполнять комбинации болевых приемов в борьбе лежа и уходы с болевых приемов; уметь судить схватки на ковре; переходить от удержания к болевым приемам; уметь применять тактику борьбы на тренировках и соревнованиях.

*Воспитано и сформировано:*

формирование соревновательного характера; воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм и т. д.)  
воспитание самодисциплины;  
воспитание морально-волевых качеств.

После 6-го года обучения (16-18 лет) обучающиеся будут:

*Знать:*

современную историю Самбо в стране и ее перспективы; правила техники безопасности на занятиях Самбо при выполнении бросков и основы по предупреждению травм; распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный периоды; правила оказания первой медицинской помощи при травмах; правила выполнения болевых приемов и их безопасность;

*Уметь:*

выполнять усложненные элементы акробатики; самостоятельно проводить разминку в группе; применять приемы само страховки при неожиданном падении (на улице, катке, до-ма, в школе); применять комбинации приемов борьбы в стойке и лежа для участия в соревнованиях по Самбо; применять приемы само защиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу;

уметь судить соревнования по Самбо; уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по Самбо.

*Воспитано и сформировано:*

формирование соревновательного характера для достижения высокого результата; воспитание моральных качеств (трудолюбие, целеустремленность, гуманизм, патриотизм); воспитание самодисциплины; воспитание морально-волевых качеств; чувство наставничества по отношению к младшим занимающимся; воспитание терпеливости и упорства в достижении поставленной цели; отличная физическая подготовленность; устойчивые взгляды на важность занятий спортом, ведения правильного образа жизни.

**4 этап. Совершенствование спортивного мастерства.**

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства. Тренировки проходят по индивидуальным планам. Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты, различные показательные выступления, выполнение спортивных разрядов. Обучающиеся активно выступают на окружных, городских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях. На этом этапе обучающиеся, по их желанию, могут ознакомиться и пройти курс самозащиты (боевое Самбо).

После 7-го года обучения (16-18 лет) обучающийся будет:

*Знать:*

основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период; распределение нагрузки перед соревнованиями и после них; правила поведения в экстремальной ситуации; знать правила борьбы Самбо и судейства.

*Уметь:*

На данном этапе обучения контроль умений и навыков происходит по индивидуальным планам (ведение борьбы, тактика, комбинации, переходы из стойки в борьбу лежа, различные переходы от одного болевого приема к другому и защита от них и т. д.).

уметь проводить тренировку в группах; уметь

управлять проявлениям своих эмоций;

уметь адаптироваться в любом коллективе.

в совершенстве знать и владеть техникой борьбы в стойке и лежа;

*Воспитано и сформировано:*

сформирована потребность в здоровом образе жизни и стремлении работать над собой;

осуществлять всестороннее развитие личности;

воспитана ответственность и самодисциплина;

сформированы морально-волевые качества;

сформированы умения и навыки для успешной службы в вооруженных силах РФ, а также для поступления и учебы в специализированных высших учебных заведениях.

## Условия реализации программы.

Помещение: просторный, хорошо освещенный и с хорошим кондиционировани-ем спортивный зал, оборудованный борцовским ковром 12x12 метров; раздевалки для мальчиков и девочек с душевыми кабинами и туалетом.

Для проведения соревнований: табло световое, секундомеры, гонг, судейские столы, стулья, медикаменты для оказания первой медицинской помощи, радиоусили-тель, микрофоны, весы.

Экипировка обучающихся и педагогов: куртка Самбо (красная или синяя), фут-болка, шорты спортивные (красные или синие) закрывающие верхнюю треть бедра, спортивный костюм, самбовки или чешки.

Учебно-методические, дидактические и демонстрационные средства обучения и учебная литература: видеоматериалы, плакаты, журналы, методическая литература и т. д.

Спортивный инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий: набив-ные мячи разного веса, чучела разного роста и веса, скакалки, канаты, гимнастиче-ские маты, шведская стенка и другой сопутствующий инвентарь, необходимый для занятий Самбо.

Спортивный инвентарь для силовой подготовки: тренажеры со штангой, гири, гантели различного веса. Тяговые тренажеры, тренажеры для мышц ног, кардио-тренажеры.

Для тренерского состава: секундомер, свисток.

## II. Учебно-тематический план и содержание занятий

1 год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	История борьбы Самбо	3	2	1
3.	Общефизическая подготовка	32	4	28
4.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
5.	Акробатика	28	4	24
6.	Элементы борьбы Самбо	38	4	34
7.	Подвижные игры	12	2	10
8.	Приемы контроля физического самочувствия	3	2	1
9.	Тестирование	4	—	4
10.	Открытые занятия	4	1	3
11.	Итоговое занятие	2	1	1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>

### Содержание занятий

1. **Вводное занятие.** Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий. Знакомство с порядком и

---

содержанием работы объединения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и форма самбиста и правила ее ношения. Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности воспитанников. Строевые упражнения и команды. Вводное тестирование воспитанников.

2. **История борьбы Самбо.** Краткая история основания борьбы Самбо. Отличие борьбы Самбо от других видов единоборств.

Практическая часть: просмотр видеоматериалов и фильмов по истории самбо.

3. **Общefизическая подготовка.** Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении общefизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Выполнение беговых упражнений: бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц, спиной вперед, повороты вокруг своей оси в обе стороны; прыжками правым и левым боком; ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы; в полуприседе, в приседе (гусиный шаг), то же вперед спиной, боком. Движение руками в основных направлениях, наклоны, повороты, вращение туловищем, тазом, в коленных суставах. Упражнения на гибкость: вставание на гимнастический мост из положения лежа на спине, из стоя на коленях, наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат.

4. **Специальная физическая подготовка.** Необходимость выполнения упражнений СФП. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть. Наклоны со скручиванием, махи ногами с наклоном туловища, падение из стойки на руки, на грудь с прогибом, ходьба на голених, заклады-вая пятку за колени, накаты в положении на борцовском мосту и переднем мосту, забегание на борцовском мосту.

5. **Акробатика.** Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: 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.

6. **Элементы борьбы Самбо.** Основные приемы и элементы борьбы Самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Страховки и само-страховки, приемы правильного падения. Основные положения борца: стойка, партер, мост, захваты. Понятие дистанции: дистанция вне захвата; дальняя дис-

танция; средняя дистанция; ближняя дистанция; дистанция вплотную. Виды захватов: одноименный, разноименный, дальний, ближний. Передвижения с захватами. Перевороты. Базовые элементы и приемы борьбы стоя и лежа. Правила выполнения упражнений. Безопасность выполнения. Просмотр выступлений и элементов занятий обучающихся из старших возрастных групп.  
Практическая часть: изучение и отработка базовых элементов и приемов борьбы Самбо. Отработка положений борцов стоя и лежа: стойка левая и правая, устойчивая, подвижная, прямая; захваты средний, дальний, ближний, вплотную. Борцовский мост. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Изучение и отработка страховки на спину и на бок, без партнера и с партнером. Само-страховки: при падении на спину, на бок, на руки. Отработка элементов самбо и выполнение страховок и само-страховок рекомендуется выполнять на каждом занятии на всех этапах данной программы.

Борьба лежа:

*удержания*: сбоку (справа и слева); поперек (справа и слева); *перевороты*: с захватом 2-х рук сбоку (справа и слева); с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ.

Борьба в стойке:

*выведение из равновесия* (захват под локти); атакующий в стойке, второй на коленях; оба партнера в стойке; *задняя подножка*: (захват под локоть, вторая упирается в плечо); партнер стоит на одном колене; оба в стойке;

*передняя подножка*: (захват разноименный под локоть и за отворот); партнер стоит на одном колене; оба в стойке.

*бросок через бедро*: (захват под локоть и за корпус). Болевые приемы:

*на руки*: рычаг локтя между ног; рычаг локтя после удержания сбоку через бедро; *на ноги*: ущемление ахиллесова сухожилия.

- 7. Подвижные игры.** Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.  
Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме (самый приемлемый для детей вариант работы на занятиях). Варианты игр: салки, салки, ножки на весу, "крокодильчики". Различные эстафеты, с использованием акробатических и силовых элементов, набивного мяча, скакалок, гимнастических скамеек и т.д.
- 8. Приемы контроля физического самочувствия.** Понятия: правильное дыхание, напряжение и расслабление мышц. Правила личной гигиены и основные гигиенические процедуры до и после занятий.  
Практическая часть: Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения и эмоционального перевозбуждения.
- 9. Тестирование.** В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.  
Практическая часть: Нормативы по ОФП: челночный бег 3x10м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине; прыжки в длину с места; подъем туловища к ногам из положения лежа на спине. Нормативы по СФП: правиль-

ное выполнение страховки и самостраховки, техники борьбы в стойке и лежа. Теоретическое тестирование, беседы с обучающимися, индивидуальные педагогические наблюдения.

**10. Открытые занятия.** Правила поведения на открытых занятиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение.

Практическая часть: Демонстрация знаний, умений и навыков, элементов борьбы самбо, по ОФП, СФП и культуре поведения спортсмена. Различные эстафеты, спортивные игры и т.д.

**11. Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

## 2 год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	История борьбы Самбо и её основоположники	4	3	1
3.	Общеспортивная подготовка	28	4	24
4.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
5.	Акробатика	28	4	24
6.	Подвижные игры	12	1	11
7.	Техника борьбы Самбо	38	4	34
8.	Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль	4	2	2
9.	Тестирование	4	—	4
10.	Открытые занятия и соревнования	6	1	5
11.	Итоговое занятие	2	1	1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>

### Содержание занятий

- 1. Вводное занятие.** Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 2-ой год обучения, правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и форма самбиста и правила ее ношения.  
Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физическо-го уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Строевые упражнения и команды. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период.
- 2. История борьбы Самбо и её основоположники.** Краткая история развития борьбы Самбо и основоположники.  
Практическая часть: просмотр видеоматериалов и фильмов по истории самбо.
- 3. Общеспортивная подготовка.** Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Тех-



ника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Все упражнения, которые выполнялись на 1-м году обучения, повторяются и закрепляются, с добавлением новых упражнений и движений к ним. Все упражнения выполняются с увеличенным темпом, усложнениями, с по-вышением точности и четкости выполнения упражнений.

*Беговые упражнения:* Бег обычный и с ускорением; бег с высоким подниманием бедра, доставая пятками до ягодиц; подскоки правым боком, левым боком, спиной вперед, повороты вокруг своей оси; прыжки на мысочках ноги вместе; ходьба на мысках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; в полуприседе, в полный присед (гусиный шаг), правым и левым боком (при всех этих упражнениях руки должны быть на поясе или за головой на затылке и спина прямая).

*Упражнения на гибкость, силу, умение держать равновесие:* Вращение тазом, туловищем в стойке, вставание на гимнастический мост, борцовский мост; перекаты с живота на грудь, держась за голени ног (промокашка); отжимание из упора лежа. Стойка на плечах (березка), на голове, на руках. Упражнения на растяжку в шпага-те. Упражнения на пресс.

4. **Специальная физическая подготовка.** Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

Практическая часть: Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180 градусов, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение в сторону с опорой на одну руку; кувырок – полет с места или с разбега. Перекаты по спине в положении группировки; падение назад с выполнением элементов самостраховки. Падение назад прогибом с поворотом грудью к коврику. Упражнения для подсечки: встречные махи руками и но-гой; удары подошвой по манекену, по мячу набивному, сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Подтягивание на перекладине, поднос ног, согну-тых в коленях или прямыми; удержание уголка на время.

5. **Акробатика.** Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях) на ковре. Основные стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, кувырки, перевороты. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений.

Практическая часть: Стойки: основная, ноги врозь; выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад; присед: на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, 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 ноге, 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, Кувырки: в группировке – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок – полет.

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

- 6. Подвижные игры.** Знакомство со спортивными и подвижными играми. Объяснение правил, целей и задач игр, их необходимость для самбиста. Техника безопасности при проведении спортивных игр.

Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Варианты игр: салки, крокодильчики, петушиный бой, регби на коленях. Разные эстафеты с использованием элементов акробатики и общей и специальной физической подготовки. Все игры проводятся с учетом специфики нагрузок, усложнений и выполняемых упражнений 2-го года обучения.

- 7. Техника борьбы Самбо.** Знакомство, и тренинг базовых приемов и элементов самбо, направленных на развитие силы, общей выносливости, координации. Изучение и закрепление навыков страховки, само страховки, умения правильно падать. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов занятий по технике Самбо с участием обучающихся из старших возрастных групп.

Практическая часть: Повторение и закрепление ранее изученных на 1-ом году обучения страховок и само страховок, приемов и элементов борьбы Самбо и изучение новых:

Борьба лежа:

*удержания:* сбоку; поперек; верхом; со стороны головы, ног; *перевороты:* сбоку с захватом двух рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на "ключ"; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

задняя подножка с захватом ноги изнутри, на пятке (посадка); передняя подножка с захватом ноги снаружи; бросок через бедро с захватом двух рук; бросок с захватом двух ног; бросок рывком за пятку изнутри; зацеп стопой; боковая подсечка.

Болевые приемы:

*на руки:* рычаг локтя между ног; рычаг локтя, после удержания сбоку, через бедро, с помощью ноги; узел плеча после удержания сбоку с помощью ноги;

*на ноги:* ущемление икроножной мышцы через голень животом; ущемление ахиллеса сухожилия в разных вариантах.

Защиты и контрприемы от приемов в борьбе лежа.

- 8. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.** Правила личной гигиены и основы закаливания. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Методы врачебного контроля. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля до, во время и после занятий. Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия.

Практическая часть: Обучение методам элементарных приемов контроля самочувствия. Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Измерение пульса обучающимися у себя при нагрузках и в покое. Знакомство с методами контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых.

**9. Тестирование.** В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а так-же корректируется план работы с обучающимися.

Практическая часть: Нормативы по ОФП: челночный бег 3х10м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине; прыжки в длину с места; подь-ем туловища к ногам из положения лежа на спине и т. д. Нормативы по СФП: пра-вильное выполнение страховки и самостраховки, техники борьбы в стойке и лежа. Теоретическое тестирование, беседы с обучающимися, индивидуальные педагогические наблюдения.

**10. Открытые занятия и соревнования.** Правила поведения на открытых занятиях и внутриучрежденческих соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение.

Практическая часть: Демонстрация знаний, умений и навыков, элементов борьбы самбо, по ОФП, СФП и культуре поведения спортсмена. Различные эстафеты, спортивные игры и т.д. Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям и степени подготовленности обучающихся. Соревнования проводятся как внутриучрежденные, так и с приглашением объединений из других учреждений дополнительного образования и спортивных клубов.

**11. Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации для родителей и детей на летний период.

### 3 год обучения Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	6	4	2
3.	Общая физическая подготовка	22	2	20
4.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
5.	Акробатика	30	2	28
6.	Подвижные игры	12	1	11
7.	Техника борьбы Самбо	84	4	80
8.	Тактика борьбы Самбо	26	4	22
9.	Соревнования	6	1	5
10.	Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль	2	1	1
11.	Тестирование	4	—	4
12.	Итоговое занятие	2	1	1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>

### Содержание занятий

**1. Вводное занятие.** Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий и спортивных соревнований. Правила техники безопасности и основы

---

по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 3-ой год обучения, правила обращения со спортивным инвентарем и спортивной формой. Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Повторение строевых упражнений и команд. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (диспансеризация в физкультурном диспансере).

- 2. Теоретические занятия. Основные правила борьбы Самбо.** Краткая история борьбы Самбо в 40-60-х годах прошлого столетия. Выдающиеся и знаменитые со-ветские самбисты этого периода. Их достижения. Развитие правил борьбы Самбо. Участие самбистов в международных соревнованиях по дзюдо и самбо.

Практическая часть: просмотр архивных видео-фото материалов по истории борьбы самбо в 40-60-х годах XX века. Изучение основных правил борьбы Самбо: права и обязанности борцов, форма одежды самбиста, запрещенные приемы и действия.

- 3. Общефизическая подготовка.** Понятие о физической подготовке борца. Повторение и закрепление материала 2-го года обучения; изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Все упражнения, которые выполнялись на 1-ом и 2-ом годах и описанные выше, должны выполняться с увеличенной амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т. д., с добавлением новых упражнений и движений к ним. Некоторые упражнения могут выполняться с набивными мячами весом от 1кг до 3 кг, со скакалками или гимнастической палкой.

Выполнение упражнений с нагрузкой: наклоны туловища в стойке вперед, назад, вправо, влево, повороты вокруг своей оси, держа набивной мяч или скакалку на вытянутых руках. Сидя, также на вытянутых руках с мячом, наклоны, к широко расставленным ногам, и в середину; повороты в стороны, дотрагиваясь мячом ковра за спиной. Лежа спиной на ковре, руки с мячом вытянуты за головой, поднимая корпус, тянуться мячом к носкам ног. Упражнения на пресс: сидя, упором сзади на кистях, ноги вместе и под 45 град., выполняем ножницы (вертикальные, горизонтальные) на счет. Лежа на животе, руки в стороны и правым носком ноги достать левую кисть руки и наоборот (упражнение на скручивание позвоночника). Из стойки выполнение упражнения "промокашка": стойка на руках и, прогибаясь, плавно опускаем на ковер последовательно грудь, живот, таз, бедра.

Использование шведской стенки, гимнастической скамейки и канатов при выполнении общефизических упражнений. Эстафеты с комбинацией из различных общефизических упражнений.

- 4. Специальная физическая подготовка.** Необходимость выполнения упражнений СФП. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

Практическая часть: На 3-м году обучения происходит сначала повторение и закрепление пройденного материала, описанного выше (1-ый и 2-ой года обучения), а затем добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие.

Новые упражнения: подтягивание на перекладине от 3 раз и более; отжимание в упоре лежа на время и количество раз; подъем туловища из положения лежа на

спине; выпрыгивание из приседа; переход из стойки на борцовский мост, а также и на гимнастический мост; забегание на борцовском мосту вправо и влево; переки-дывание из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; махи ногами вперед-назад и вправо-влево, при этом корпус держать прямо.

- 5. Акробатика.** Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала и при работе (занятиях) на ковре. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Повторение и закрепление упражнений 1-го и 2-го годов обучения. Изучение и выполнение новых упражнений: колесо и кувырок вперед; колесо в другую сторону и кувырок назад; колесо попеременно и справа и слева; по-лет-кувырок через чучело, скамейку, через партнера, лежащего поперек или голо-вой вперед; кувырок назад с выходом на прямые руки и т. д.

*Примечание:* На данном этапе выполнение новых и сложных упражнений у неко-торых обучающихся может присутствовать страх или боязнь их выполнения, по-этому педагог должен настроить и подсказать им, как правильно выполнить дан-ное упражнение и, обязательно, подстраховать.

- 6. Подвижные игры.** Повторение прошлых спортивных игр, немного изменив их правила, и изучение новых. Объяснение правил, задач и целей игры.

Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Например: салки – водя-щий на коленях; крокодилы – захваты только за ноги; регби на коленях с на-бивным мячом; петушиный бой; игра “вытолкни из круга”; различные эстафеты с использованием различных предметов и выполнением акробатических упражне-ний.

- 7. Техника борьбы Самбо.** Упражнения, направленные на развитие силы, общей выносливости, координации. Повторение ранее изученных базовых приемов борь-бы Самбо, изучение новых приемов. Правила выполнения приемов и элементов. Безопасность выполнения упражнений. Просмотр выступлений и элементов заня-тий по технике Самбо с участием обучающихся из старших возрастных групп.

Практическая часть: повторение и закрепление страховки и самостраховки в па-рах.

Борьба лежа:

*удержания:* сбоку с захватом туловища; поперек с захватом дальнего плеча снизу; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног, охватывая туловище; со стороны головы с захватом пояса или туловища.

*перевороты:* с захватом 2-х рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на “ключ”; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

*задняя подножка:* с захватом ноги снаружи; подножка с колен; подножка на пятке; *передняя подножка:* с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноимен-ным захватом; *бросок через бедро* с разными захватами;

*бросок через спину* с разными захватами; *подсечки:* передняя; боковая; *зацепы:* голенью; стопой.

Болевые приемы:

*на руки:* рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; *на ноги:* ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

**8. Тактика борьбы Самбо.** Знакомство с тактикой борьбы Самбо.

Практическая часть: Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приемов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием обучающихся из старших возрастных групп. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема.

**9. Соревнования.** Правила поведения во внутриучрежденческих и выездных соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Правила поведения и техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований.

Практическая часть: Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в двух-четырёх соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Соревнования проводятся как внутриучрежденные, с приглашением объединений из других учреждений дополнительного образования и спортивных клубов, с выездом в другие учреждения. Выявление физических и технических недостатков, для дальнейшего их устранения на занятиях.

**10. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.** Влияние физических нагрузок на организм человека. Личная гигиена дома, на занятиях и после занятий. Навыки закаливания. Объяснение правильного дыхания, напряжения и расслабления мышц.

Практическая часть: Методы слежения за пульсом до занятий, во время занятий и по окончании. Выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Отработка методов контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых.

**11. Тестирование.** В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а так же корректируется план работы с обучающимися.

Практическая часть: Тестирование обучающихся по теоретической подготовке. Практическое тестирование на выполнение нормативов: челночный бег 3 10 м.; бег на 30 м.; отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на перекладине; прыжки в длину с места; подъем туловища к ногам из положения лежа на спине и т. д. Выполнение нормативов по страховке и само страховке; по технике борьбы в стойке и лежа.

**12. Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации родителям, задание обучающимся на летний период. Награждение грамотами обучающихся — победителей и призеров соревнований.

**4 год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	6	4	2
3.	Общефизическая подготовка	18	1	17
4.	Специальная физическая подготовка	20	2	18
5.	Акробатика	28	2	26
6.	Подвижные игры	12	1	11
7.	Техника борьбы Самбо	84	4	80
8.	Тактика борьбы Самбо	26	4	22
9.	Соревнования. Разрядные нормы.	8	2	6
10.	Основы судейской практики	4	2	2
11.	Врачебный контроль	2	1	1
12.	Тестирование	4	—	4
13.	Итоговое занятие	2	1	1
<b>ВСЕГО:</b>		216	25	119

**Содержание занятий**

- 1. Вводное занятие.** Обсуждение организационных вопросов. Повторение правил поведения и техники безопасности на занятиях и на улице во время движения к месту проведения занятий и спортивных соревнований. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 4-ый год обучения, правила обращения со спортивным инвентарем и спортивной формой.  
Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Повторение строевых упражнений и команд. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (диспансеризация в физкультурном диспансере).
- 2. Теоретическая подготовка. Изучение правил борьбы Самбо.** История развития борьбы Самбо в 70-90 годы XX века в нашей стране и за рубежом. Выдающиеся и знаменитые советские самбисты этого периода. Их достижения. Развитие правил борьбы Самбо.  
Практическая часть: просмотр архивных видео-фото материалов по истории борьбы самбо. Продолжение изучения правил борьбы Самбо: права и обязанности борцов, форма одежды самбиста, запрещенные приемы и действия, правила подготовки спортсмена и участия в соревнованиях: права и обязанности спортсмена-участника соревнований, прохождение мандатной комиссии, правила взвешивания, возрастные группы и весовые категории.
- 3. Общефизическая подготовка.** Упражнения по общефизической подготовке 4-го года занятий практически остаются такими же, что и на 3 году обучения. Все эти упражнения должны выполняться чётко, с большой амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т.д., но с добавлением к ним новых упражнений и комбинаций из этих упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Все упражнения выполняются под наблюдением педагога и с индивидуальным подходом к обучающимся. Выполнение упражнений:

Кувырки: кувырок вперед и колесо; кувырок назад с выходом на прямые руки, поворот на 180 градусов и кувырок через правое или левое плечо (самостраховка); кувырок вперед скрестив ноги и взявшись за стопы ног; тоже кувырок назад; стой-ка на руках; ходьба на руках.

Выполнение упражнений на равновесие: в стойке на одной ноге махи ногами по-переменно; стоя на левой ноге взять правую ногу за голень и размять голеностоп, затем прижать голень к животу, к груди. Поднимание, лежащего партнёра на животе, на правое и левое бедро; тоже – до груди или живота.

Отжимание в упоре лёжа максимальное количество раз. Лазание на канате без ног. Для упражнения на пресс увеличить амплитуду, время и скорость выполнения упражнения. Для подкачки силы можно использовать тренажеры со штангой, гири, гантели с небольшим весом, выполнять тяговые упражнения, работа с резиновым жгутом и т.д.

- 4. Специальная физическая подготовка.** Упражнения по специальной физической подготовке 4-го года занятий направлены на повторение и закрепление пройденного материала, также добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.  
Практическая часть: Подтягивание на перекладине максимальное количество раз; поднос прямых ног к перекладине; висом на перекладине держать уголок на время; на брусьях отжиматься максимальное количество раз; держать уголок на время; подъём разгибом с плеч; стоя на руках, прислонив ноги пятками к стенке, отжаться максимальное количество раз; качать шею на борцовском мосту на количество раз; забегание на борцовском мосту на время и количество раз; перекидывание из упора головой в ковёр на борцовский мост и обратно. Работа с партнёром в паре: оба обучающихся одинакового веса поочередно берут себя на плечи и делают наклоны вперед, затем повороты корпуса вправо и влево, затем приседают – все упражнения делаются на количество раз.
- 5. Акробатика.** Повторение, закрепление и усложнение пройденного материала, изучение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.  
Практическая часть: Выполнение упражнений. Все кувырки через партнёра выполняются в темпе, в группировке или через правое и левое плечо. Разучивание рандата, подъём разгибом с плеч, с головы, с рук; подъём разгибом с рук через партнёра, стоящего на четвереньках. Имитации броска через грудь в обе стороны с набивным мячом, чучелом; вставание на гимнастический мост из стойки с набивным мячом или у шведской стенки.
- 6. Подвижные игры.** Повторение прошлых спортивных игр, немного изменив их правила, и изучение новых. Объяснение правил, задач и целей игры. Организация и проведение игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) по стандартным правилам с целью смены видов деятельности и видов спортивных нагрузок для гармоничного развития всех систем организма.  
Практическая часть: Освоение, отработка и закрепление элементов ОФП, СФП, акробатики и элементов борьбы Самбо в игровой форме. Например: салки – вода-



---

щий на коленях; крокодильчики – захваты только за ноги; регби на коленях с на-бивным мячом; петушиный бой; игра "вытолкни из круга" и т.д. Игры в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

- 7. Техника борьбы Самбо.** Повторение ранее изученных приёмов, изучение новых приёмов и их комбинации. Техника безопасности при выполнении приёмов в борьбе стоя и лёжа, а также при болевых приёмах. Просмотр выступлений и элементов занятий обучающихся из старших возрастных групп.

Практическая часть: Повторение и закрепление страховки и самостраховки в па-рах из стойки. Показ выполнения упражнений для обучающихся из младших возрастных групп.

Борьба лёжа:

*удержания:* сбоку с захватом руки без захвата шеи; поперёк с захватом дальнего плеча из-под шеи; верхом прижимаясь грудью к груди и оплетая ноги соперника; со стороны ног с захватом пояса; со стороны головы с захватом пояса; сбоку спи-ной с захватом руки и ноги.

*перевороты:* с захватом двух рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на "ключ"; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

задняя подножка; передняя подножка; бросок через бедро; через спину; подсечки: передняя; боковая; зацепы: стопой; голенью. Все приёмы в стойке изучаются и выполняются с разными вариантами захватов.

Болевые приёмы:

*на руки:* рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; *на ноги:* ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

- 8. Тактика борьбы Самбо.** Повторение ранее изученных тактических приемов. Элементарные приемы тактической борьбы.

Практическая часть: Объяснение, разбор, показ и отработка элементарных приёмов тактической борьбы, в том числе на примерах с участием обучающихся из старших возрастных групп.

Обучающиеся данной возрастной группы выполняют технические действия в схватках по заданию: борьба на краю ковра, борьба за захваты, борьба на силу, на выносливость.

- 9. Соревнования. Разрядные нормы.** Правила участия в соревнованиях, взаимоотношения, уважение к соперникам, спортивное поведение. Правила поведения и техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований. Разряды, разрядные нормы. Знакомство с требованиями, предъявляемыми при выполнении разрядных норм.

Практическая часть: Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в двух-четырёх соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Проверка технической и тактической подготовки обучающихся, выполнение разрядных нормативов. Разбор технических и тактических ошибок, допущенных во время схваток на соревнованиях.

- 10. Основы судейской практики.** Знакомство с основами судейской практики. Состав судейской коллегии и судейской бригады в самбо. Руководитель ковра, арбитр, боковой судья, технический секретарь, секундометрист, судья-информатор.

Их функции и обязанности. Судейская экипировка и форма. Изучение правил работы судейской бригады.

Практическая часть: участие в судействе внутренних соревнований для младших возрастных групп (2-3 года обучения) в качестве секундометристов или боковых судей. Разбор качества судейства после соревнований.

**11. Врачебный контроль.** Личная гигиена самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступлениях на соревнованиях. Отдых и сон. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных сил природы для закаливания. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Понятие о травме. Особенности возможных травм при занятиях Самбо. Причины травм в Самбо и меры их предотвращения.

Практическая часть: Врачебный контроль и самоконтроль на тренировке. Порядок осуществления врачебного контроля, медицинское освидетельствование обучающихся. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений. Правила наложения мягких и жёстких повязок. Переноска пострадавшего.

**12. Тестирование.** В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.

Практическая часть: Тестирование обучающихся по основным правилам борьбы и технике исполнения и названию приемов. Практическое тестирование на выполнение нормативов для 4-го года обучения. Нормативы по СФП.

**13. Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации родителям, задания обучающимся на летний период.

## 5 год обучения

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Теоретические занятия	6	4	2
3.	Общеспортивная разминка	10	—	10
4.	Специальная физическая подготовка	26	2	24
5.	Акробатика	24	2	22
6.	Подвижные игры	10	—	10
7.	Техника борьбы Самбо	82	6	76
8.	Тактика борьбы Самбо	24	2	22
9.	Соревнования. Разрядные нормы	12	2	10
10.	Судейская практика	10	4	6
11.	Врачебный контроль	4	2	2
12.	Тестирование	4	—	4
13.	Итоговое занятие	2	2	—
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>

### Содержание занятий

1. **Вводное занятие.** Обсуждение организационных вопросов. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 5-ый год обучения.  
Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Повторение строевых упражнений и команд. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (диспансеризация в физкультурном диспансере).
2. **Теоретическая подготовка. Углубленное изучение правил борьбы Самбо.** Развитие спортивного и боевого Самбо в нашей стране и за рубежом на современном этапе. Возникновение и развитие боевого Самбо. Участие наших самбистов в международных встречах, их результаты на других крупнейших соревнованиях.  
Практическая часть: просмотр архивных видео-фото материалов по истории борьбы самбо. Повторение изученного на 4-ом году обучения материала по правилам борьбы Самбо Углубленное изучение правил борьбы Самбо: системы проведения соревнований и составление пар на схватки, оценка приемов, правила жеребьевки, определение победителей.
3. **Общefизическая разминка.** Начиная с 5-го года общefизическая подготовка за-меняется общefизической разминкой, направленной на подготовку мышц и всего организма к выполнению основных упражнений и приемов, и борьбе. Новые общefизические упражнения изучаются и выполняются по инициативе обучающихся.  
Практическая часть: выполнение упражнений, разученных ранее. Все упражнения выполняются самостоятельно, но под наблюдением педагога; чётко, с большой амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т.д. Рекомендуется выполнять: кувырок вперёд с выходом на одну ногу, тоже – на другую; приседание с партнёром или у шведской стенке на одной ноге, тоже – на другой; прыжки через гимнастическую скамейку на двух ногах, на одной ноге; отжимание в упоре лёжа, а ноги на скамейке; упражнения на пресс с зажатым мячом между ступней, колен (можно на перекладине, брусьях, на шведской стенке); сидя в положении «барьериста» наклоны вперёд; стойка на руках и кувырок назад, в бок, падение на живот прогнувшись; отжимание в упоре лёжа на быстроту и на время; лазание по канату на время без ног. Для упражнений на мышцы спины и на пресс можно использовать гири, блины, набивные мячи. Для подкачки силы можно использовать различные тренажёры, штанги, гантели и т.д., но вес подбирается индивидуально и под наблюдением педагога.
4. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения по специальной физической подготовке 5-го года занятий направлены на повторение и закрепление пройденного материала, также добавляются новые упражнения и усложняются предыдущие. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений. Изучение и выполнение новых упражнений.  
Практическая часть: Повторение ранее изученных упражнений. Изучение и совершенствование самостраховки и страховки при падении от новых, ранее не изученных вариантов приёмов и бросков. Работа с резиновым жгутом, выполняя различные упражнения на руки и на ноги; стоя у шведской стенки и, растянув резиновый жгут, имитировать броски вперёд, подсечки и т.д. Для укрепления мышц и связок шеи покачивание на мосту, отталкиваясь ногами от ковра. Работа в паре,

рывками рук сбить и перевести партнёра в партер; выталкивание с площади ковра: грудью, боком, спиной; тоже – в полуприседе, на коленях, сидя. Работа в парах на захваты, с задачей утомить противника, взять свой захват, помешать противнику взять удобный ему захват и т.д.

5. **Акробатика.** Повторение, закрепление и усложнение пройденного материала, изучение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Практическая часть: Повторение ранее изученных акробатических упражнений с хорошей амплитудой, чётко и быстро без остановок. Выполнение некоторых упражнений на время или на счёт: упражнения на различные растяжки и гибкость (на время, от 5 до 20 сек.); имитация бросков (на счёт и на время). Выполнение кувыр-ков вперёд, полёт-кувырков через правое и левое плечо (самостраховка). Выполнение акробатических упражнений: рондат, фляк, сальто и других.

6. **Подвижные игры.** Начиная с 5-го года обучения подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) проводятся с целью смены видов деятельности и видов спортивных нагрузок для гармоничного развития всех систем организма.

Практическая часть: Мини-футбол; баскетбол; ручной мяч (если позволяет погода, можно и зимой). "Петушиный бой" на ограниченном пространстве. Регби с утяже-лённым набивным мячом.

7. **Техника борьбы Самбо.** Повторение всех ранее изученных приёмов, дополняя их новыми похожими приёмами и элементами, меняя захваты и положения. Параллельное изучение комбинаций из этих приёмов и защита. Рекомендуется проводить изучение и повторение материала в цикле из трех занятий: первое занятие – изучение и повторение приёмов борьбы лёжа, второе занятие – приёмы борьбы стоя, третье занятие – повторение нового материала и учебно-тренировочные схватки. Закрепление нового материала возможно и в форме показа упражнений для обучающихся младших возрастных групп.

Практическая часть: Повторение и закрепление страховки и самостраховки в парах из стойки.

Борьба лёжа:

*удержания:* сбоку; поперёк; со стороны головы; верхом; сбоку спиной;

*перевороты:* сбоку с захватом двух рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

*подножка:* передняя, задняя, боковая; *броски:* через бедро; через спину; через голову; подхватом; отхватом; боковое бед-ро; через плечи (мельница); *подсечки:* передняя; боковая; в темп шагов; *зацепы:* стопой; голенью.

Болевые приёмы:

*на руки:* рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; *на ноги:*

ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

8. **Тактика борьбы Самбо.** Повторение ранее изученных тактических приемов. Ос-новы ведения тактической борьбы.

Практическая часть: Объяснение, разбор, показ и отработка приемов тактической борьбы. Обучающиеся выполняют технические действия в схватках по заданию:

---

борьба на краю ковра, борьба за захваты, борьба на силу, на выносливость. Отрабатываются комбинации из приёмов как в стойке, так и в борьбе лёжа. Проводятся учебно-тренировочные схватки. Закрепление нового материала возможно и в форме показа упражнений для обучающихся младших возрастных групп.

9. **Соревнования. Разрядные нормы.** Правила участия в соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Правила поведения и техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований.

Практическая часть: Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в трех-пяти соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Проверка технической и тактической подготовки обучающихся, выполнение разрядных нормативов. Разбор технических и тактических ошибок, допущенных во время схваток на соревнованиях.

10. **Судейская практика.** Повторение состава и функций судейской коллегии и судейской бригады. Детальное изучение правил работы судейской бригады на ковре. Правила судейства.

Практическая часть: участие в судействе внутренних соревнований для младших возрастных групп (2-3 года обучения) в качестве секундометристов, боковых судей и арбитров. Разбор качества судейства после соревнований.

11. **Врачебный контроль.** Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Распределение нагрузок в предсоревновательный и послесоревновательный периоды. Личная гигиена самбиста. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления на соревнованиях. Отдых и сон. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в Самбо и меры их предупреждения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на занятиях. Регулярное прохождение медицинского обследования обучающихся. Понятие о травме. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений, наложение мягких и жестких повязок, переноска пострадавшего и т.д.

Практическая часть: Врачебный контроль и самоконтроль на тренировке. Порядок осуществления врачебного контроля, медицинское освидетельствование обучающихся. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений, наложение мягких и жестких повязок, переноска пострадавшего и т.д.

12. **Тестирование.** В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а так-же корректируется план работы с обучающимися.

Практическая часть: Тестирование обучающихся по основным правилам борьбы и технике исполнения и названию приемов. Практическое тестирование на выполнение нормативов для 5-го года обучения. Нормативы по СФП.

13. **Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации родителям, задания обучающимся на летний период.

**6 год обучения**  
**Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Физическая подготовка	36	2	34
3.	Подвижные игры	16	—	16
4.	Техника борьбы Самбо	94	6	88
5.	Тактика борьбы Самбо	32	2	30
6.	Соревнования. Разрядные нормы	16	2	14
7.	Судейская практика	10	4	6
8.	Врачебный контроль	4	2	2
9.	Тестирование	4	—	4
10.	Итоговое занятие	2	2	—
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

**Содержание занятий**

- 1. Вводное занятие.** Обсуждение организационных вопросов. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 6-ой год обучения.  
Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (диспансеризация в физкультурном диспансере).
- 2. Физическая подготовка.** Общефизическая разминка, направленная на подготовку мышц и всего организма к выполнению основных упражнений и приемов борьбы. Физическая подготовка включает в себя общефизические, специальные физические и акробатические упражнения, которые были изучены ранее. Техника безопасности при выполнении упражнений.  
Практическая часть: выполнение общефизических, специальных физических и акробатических упражнений, разученных ранее. Все упражнения выполняются самостоятельно, но под наблюдением педагога; четко, с большой амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т.д. Для каждого обучающегося совместно с педагогом может быть составлен индивидуальный план проведения разминки с учетом физического состояния обучающегося, подготовки к соревнованиям и т.д. При наличии тренажеров (кардио-тренажеры, силовые тренажеры) – занятия на них. В летнее время – кроссовые занятия по пересеченной местности, на легкоатлетической дорожке. В зимнее время – катание на лыжах, коньках.
- 3. Подвижные игры.** Подвижные игры проводятся с целью смены видов деятельности и видов спортивных нагрузок для гармоничного развития всех систем организма и с целью развития быстроты, ловкости, реакции, смелости, силы, выносливости.  
Практическая часть: Мини-футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол, баскетбол, регби (в зале, на улице, в том числе и зимой). Плавание.
- 4. Техника борьбы Самбо.** Повторение всех ранее изученных приёмов в стойке и лёжа, доведение их до чёткого исполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений и болевых приемов.

Практическая часть: Повторение и закрепление страховки и само страховки в парах из стойки. В борьбе стоя приёмы выполняются справа и слева и с разными захватами. Броски должны выполняться с разной интенсивностью и, обязательно, преследование в партере (удержание, болевой). Отработка бросков должна проходить в комбинациях (2-3 приёма). Для каждого обучающегося совместно с педагогом может быть составлен индивидуальный план технической подготовки. В борьбе лёжа обязательное выполнение болевых приёмов в комбинациях. Защита и уходы с болевых приёмов и удержаний. После отработки приёмов, в конце тренировки, обязательно проводить обоюдные схватки в стойке и лёжа по заданию педагога.

Борьба лёжа:

*удержания:* сбоку; поперёк; со стороны головы; верхом; сбоку спиной;

*перевороты:* сбоку с захватом 2-х рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

задняя подножка; передняя подножка; бросок через бедро; через спину; через голову с разными упорами; подхватом; отхватом; *подсечки:* передняя; боковая: в темп шагов; *зацепы:* стопой; голенью.

Болевые приёмы:

*на руки:* рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; *на ноги:*

ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы; болевой на колено; болевые на тазобедренные суставы.

5. **Тактика борьбы Самбо.** Тактические приемы в зависимости от ситуации в схватке. Атакующая, контратакующая и оборонительная тактика.

Практическая часть: Повторение ранее изученных тактических приемов. Объяснение, разбор, показ и отработка приёмов атакующей, контратакующей и оборонительной тактики. Тактику защиты от приёмов.

6. **Соревнования. Разрядные нормы.** Правила участия в соревнованиях. Техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований. Практическая часть: Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в трех-пяти соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Проверка технической и тактической подготовки обучающихся, выполнение разрядных нормативов. Разбор технических и тактических ошибок, допущенных во время схваток на соревнованиях.

7. **Судейская практика.** Повторение состава и правил работы судейской бригады на ковре. Углубленное изучение правил судейства. Повторение правил борьбы Самбо.

Практическая часть: участие и помощь в судействе соревнований в качестве секундометристов, боковых судей, арбитров, технических секретарей и т.д. Разбор качества судейства после соревнований.

8. **Врачебный контроль.** Личная гигиена самбиста. Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления на соревнованиях. Отдых и сон. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в Самбо и меры их предотвращения. Врачебный

контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля во время тренировки самбиста. Понятие о травме. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений, наложение мягких и жестких повязок, переноска пострадавшего и т.д.

Практическая часть: Регулярное прохождение медицинского обследования обучающихся в том числе перед соревнованиями.

9. **Тестирование.** В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года, по результатам которых обучающийся может быть переведен на следующий этап обучения, а также корректируется план работы с обучающимися.

Практическая часть: Тестирование обучающихся по правилам борьбы и технике исполнения приемов. Практическое тестирование на выполнение нормативов для 6-го года обучения.

10. **Итоговое занятие.** Подведение итогов года. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого обучающегося. Рекомендации родителям и обучающимся, задания обучающимся на летний период.

### 7 год обучения Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Физическая подготовка	36	2	34
3.	Подвижные игры	16	—	16
4.	Техника борьбы Самбо	94	6	88
5.	Тактика борьбы Самбо	32	2	30
6.	Соревнования. Разрядные нормы	16	2	14
7.	Судейская практика	10	4	6
8.	Врачебный контроль	4	2	2
9.	Тестирование	4	—	4
10.	Итоговое занятие	2	2	—
<b>ВСЕГО:</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

### Содержание занятий

1. **Вводное занятие.** Обсуждение организационных вопросов. Правила техники безопасности и основы по предупреждению травм. План и содержание работы объединения на 6-ой год обучения.

Практическая часть: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности обучающихся после летних каникул. Оценка выполнения рекомендаций, данных обучающимся на летний период. Врачебный контроль (диспансеризация в физкультурном диспансере).

2. **Физическая подготовка.** Общефизическая разминка, направленная на подготовку мышц и всего организма к выполнению основных упражнений и приемов борьбы. Физическая подготовка включает в себя общефизические, специальные физические и акробатические упражнения, которые были изучены ранее. Техника безопасности при выполнении упражнений.



Практическая часть: выполнение общефизических, специальных физических и акробатических упражнений, разученных ранее. Все упражнения выполняются самостоятельно, но под наблюдением педагога; чётко, с большой амплитудой, быстротой, растяжкой, на силу, гибкость и т.д. Для каждого обучающегося совместно с педагогом может быть составлен индивидуальный план проведения разминки с учетом физического состояния обучающегося, подготовки к соревнованиям и т.д. При наличии тренажеров (кардио-тренажеры, силовые тренажеры) – занятия на них. В летнее время – кроссовые занятия по пересеченной местности, на легкоатлетической дорожке. В зимнее время – катание на лыжах, коньках.

Рекомендуется проводить разминочные упражнения индивидуально и в мини-группах.

3. **Подвижные игры.** Подвижные игры проводятся с целью смены видов деятельности и видов спортивных нагрузок для гармоничного развития всех систем организма и с целью развития быстроты, ловкости, реакции, смелости, силы, выносливости.

Практическая часть: Мини-футбол, баскетбол, ручной мяч, волейбол, баскетбол, регби (в зале, на улице, в том числе и зимой). Плавание.

4. **Техника борьбы Самбо.** Повторение всех ранее изученных приёмов в стойке и лёжа, доведение их до чёткого исполнения. Техника безопасности при выполнении упражнений и болевых приемов.

Практическая часть: Повторение и закрепление страховки и само страховки в парах из стойки. В борьбе стоя приёмы выполняются справа и слева и с разными захватами. Выполнение бросков с разной интенсивностью и, обязательно, с преследованием в партере (удержание, болевой). Отработка бросков в комбинациях (2-3 приёма). Выполнение болевых приёмов в комбинациях в борьбе лёжа. После отработки приёмов, в конце тренировки, обязательно проводить обоюдные схватки в стойке и лёжа по заданию педагога.

Борьба лёжа:

*удержания*: сбоку; поперёк; со стороны головы; верхом; сбоку спиной;

*перевороты*: сбоку с захватом 2-х рук; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

*броски*: задняя подножка; передняя подножка; через бедро; через спину; через голову с упором стопы в живот; подхватом; отхватом; *подсечки*: передняя; боковая; в темп шагов; *зацепы*: стопой; голенью.

Болевые приёмы:

*на руки*: рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча; *на ноги*:

ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы; болевые на тазобедренные суставы.

5. **Тактика борьбы Самбо.** Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов. Основные средства тактики: техника, физические и морально – волевые качества. Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Практическая часть: Изучение тактических действий: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, исполь-

---

зование площади ковра), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений, нападение, защита и контрнападение. Приёмы тактических действий: обманы, сковывание, вызов на приёмы, утомление противника, отдых в схватке. Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей обучающихся. Особенности тактики в командных соревнованиях.

6. **Соревнования. Разрядные нормы.** Правила участия в соревнованиях. Техника безопасности при передвижении к месту проведения соревнований. Практическая часть: Участие в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в трех-пяти соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Проверка технической и тактической подготовки обучающихся, выполнение разрядных нормативов. Разбор технических и тактических ошибок, допущенных во время схваток на соревнованиях.
7. **Судейская практика.** Повторение состава и правил работы судейской бригады на ковре. Углубленное изучение правил судейства. Повторение правил борьбы Сам-бо.  
Практическая часть: участие и помощь в судействе соревнований в качестве секундометристов, боковых судей, арбитров, технических секретарей и т.д. Разбор качества судейства после соревнований. Возможно присвоение судейской категории: судья по спорту, судья первой категории и т.д. после подготовки и сдачи соответствующего экзамена.
8. **Врачебный контроль.** Личная гигиена самбиста. Режим питания и питьевого режима в период тренировки и выступления на соревнованиях. Отдых и сон. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви. Причины травм в Самбо и меры их предотвращения. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля во время тренировки самбиста. Понятие о травме. Первая доврачебная помощь. Остановка кровотечений, наложение мягких и жестких повязок, переноска пострадавшего и т.д.  
Практическая часть: Регулярное прохождение медицинского обследования обучающихся в том числе перед соревнованиями.
9. **Тестирование.** В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (январь) и в конце (май) учебного года.  
Практическая часть: Тестирование обучающихся по правилам борьбы и судейской практике. Практическое тестирование на выполнение нормативов для 7-го года обучения.
10. **Итоговое занятие.** Подведение итогов года и итогов занятий для выпускников, прошедших полностью семилетний курс обучения. Напутствия педагога выпускникам. Беседа с родителями.

### III. Методическое обеспечение программы

#### III.1. Общие рекомендации по построению занятий

Занятия самбистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специ-альной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия могут проводиться в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов или турниры-прикидки с участием более подготовленных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удаётся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей: **вводно-подготовительной, основной, заключительной**. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **вводно-подготовительной части** (20-30 минут) является воспитание трудолюбия и сознательности, общее укрепление деятельности основных систем организма, увеличение подвижности в суставах и укрепление связочного аппарата, развитие силы, быстроты, эластичности мышц и способности расслаблять их, выработка правильной осанки. Для этого используются краткие указания воспитательного характера, упражнения на гибкость, укрепления суставов, быстроту, силу, равновесие, координацию движений и расслабление мышц. Тренировка выносливости в этой части урока достигается многочисленностью упражнений, их постепенно возрастающей трудностью, сведением до минимума простоев между упражнениями и слиянием этих упражнений в длинные серии.

Задачей **основной части** (40-50 минут) является воспитание и укрепление физических, моральных и волевых качеств, обучение технике борьбы Самбо и применение её в разнообразных усложнённых условиях.

Начинать обучение каждому приёму следует с показа. Показывать приём нужно чётко и быстро. После этого необходимо объяснить отдельно наиболее характерные детали данного приёма и в заключение продемонстрировать приём слитно. Когда задание дано и пары начинают отработку приёма, следует делать соответствующие указания каждому обучающемуся. Особое внимание нужно обратить на то, чтобы при разучивании приёмов занимающиеся совершенно не сопротивлялись друг другу, а также не падали раньше, чем будет проведён бросок.

Надо приучать обучающихся, после каждого проведённого приёма, анализировать свои движения и запоминать наиболее удачные из них. Перед началом вольных

схваток нужно давать обучающимся тактические задачи, а по окончании каждой схватки делать подробный разбор с указанием положительных действий и допущенных ошибок. К вольным схваткам и к отработке приёмов разрешается допускать только хорошо подготовленных и в совершенстве освоивших технику страховки и само страховки. Во время отработки приёмов и проведения вольных схваток педагог должен давать указания, направленные не только на улучшение техники и тактики борьбы, но и на их безопасность и соблюдение тактичного отношения друг к другу.

Проявление всякого рода нетактичных поступков, грубости и небрежности по отношению к товарищам на занятиях должно немедленно пресекаться с соответствующим внушением.

**Задачи заключительной части (5-10 минут):** успокоение органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание моральных и волевых качеств, решение организационных вопросов. В этой части урока педагог использует медленную ходьбу, упражнения на расслабление, самомассаж, проводит разбор занятия, беседы воспитательного характера и по правилам соревнований борьбы Самбо, делает какие-либо сообщения.

### **III.2. Рекомендации по проведению подвижных игр для младшего возраста**

Игры подбираются педагогом в зависимости от степени подготовленности обучающихся и практикуются в основном в младших группах.

На занятиях практикуются следующие игры:

1. “Крокодильчики” — двое или трое водящих на коленях. Остальные бегают по ковру, не заступая за его границы. Водящие ловят бегающих и заваливают их на ковёр. Осаленный, становится также водящим. Оставшийся один – победитель.
2. “Регби на коленях” — участвуют две равные команды. Бег на коленях с набивным мячом с заносом его в ворота (ворота – мат, куртка, чучело и т. д.).
3. “Петушиный бой” — стоя на одной ноге, вывести соперника из равновесия толчком плеча, то же толкая руками.
4. “Бой всадников” — играют две пары. Первый на коленях или на ногах, а второй – сидит у первого на плечах. Всадники, захватывая руками, пытаются вывести из равновесия друг друга и свалить на ковёр.
5. “Салки, ножки на вису” — Выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в “домике” и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры. Оставшийся игрок – победитель.
6. Проведение различных эстафет, с использованием акробатических и силовых элементов, набивного мяча, скакалок, обручей, гимнастических скамеек и т.д.

### **III.3. Рекомендации к выполнению разминочных упражнений на старших годах обучения**

Отличительной особенностью данной образовательной программы “Борьба Самбо” является продолжительность в семь учебных лет. В отличие от других программ добавлены шестой-седьмой годы обучения, которые объединены в этап “совершенствования спортивного мастерства”.

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства. Тренировки проходят по индивидуальным планам. Происходит повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов само-защиты, различные показательные выступления, выполнение спортивных разрядов. Обучающиеся активно выступают на окружных, городских, межрегиональных и все-российских соревнованиях. На этом этапе обучающиеся, по их желанию, могут озна-комиться и пройти курс самозащиты (боевое Самбо).

Дадим некоторые методические указания по построению занятий на этом этапе.

#### Общая физическая подготовка.

На 4-м этапе данной образовательной программы выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке практически остаются без изменений.

Ребятам уже по 16-18 лет. Настоящие мужчины. Они уже могут заниматься индивидуально по своим планам под присмотром педагога и его советами, так как у каждого спортсмена своя физическая подготовка. После общей разминки, которую обучающиеся должны проводить самостоятельно по очереди, даётся время для самостоятельных индивидуальных упражнений.

Все упражнения по общей и специальной физической подготовке, которые были изучены на 1-5 годах обучения, выполняются обучающимися с хорошей амплитудой, чётко, с определённой быстротой и без остановок. Силовые упражнения выполняются с дозированной нагрузкой, но с некоторым увеличением. Также рекомендуется бегать кроссы по пересечённой местности, посещать бассейн.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений. Индивидуальная форма обучения даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося. Нет смысла перечислять все упражнения, которые были перечислены выше в предыдущих годах обучения. Преподаватель вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося.

После общей разминки, которую обучающиеся должны проводить самостоятельно по очереди, даётся время для самостоятельных индивидуальных упражнений.

#### Акробатика.

Происходит повторение, закрепление и усложнение пройденного материала и изучение новых упражнений. На 6-7 учебных годах обучающиеся подошли, почти все, с хорошими физическими и акробатическими показателями. В этом возрасте некоторые занимающиеся могут выполнять сложные акробатические упражнения (фляк, сальто, рандат и т.д.) и самостоятельно работают над другими упражнениями. Педагог, в этом случае, должен подсказывать, объяснять, контролировать и страховать обучающихся.

#### Рекомендации к тактическим упражнениям на старших голах обучения.

Перед самбистом могут быть поставлены только две основные цели: 1) выиграть; 2) не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Для реализации этих целей избираются виды тактики (в первом случае – атакующая, во втором – оборонительная). Принято выделять также контратакующую тактику. Самбист обороняется, дожидаясь атаки противника, затем сам переходит в атаку, перехватывая инициативу и используя складывающуюся ситуацию для нападе-

ния. Контратакующая тактика является комбинацией двух первых видов. На занятиях, при отработки приёмов, педагог как раз и должен объяснить тактику выполнения приёма, или тактику защиты от него.

### III.4. Рекомендации к организации совместных разновозрастных занятий

В процессе реализации образовательной программы рекомендуется проводить разновозрастные занятия, периодичностью 1 раз в 1-2 месяца. Такая форма работы позволяет решить ряд учебных задач. Например, "старшие" обучающиеся вовлекаются в педагогическую деятельность: они могут участвовать в судействе, в показательных схватках, показе правильности выполнения различных технических и тактических приемов и действий и т.д.

"Младшие" с удовольствием берут пример у взрослых ребят в дисциплине и отношении к занятиям. Ставя в пары детей разных возрастных и весовых категорий для отработки техники, тем самым достигается правильность исполнения технических действий: дети учатся применять не физические усилия, а думают и учатся правильно применять рычаги техники, используя инерцию нападающего.

Тем самым достигается разновозрастная вариативность деятельности. Педагог сам определяет роли для каждой возрастной группы. Возможные формы взаимодействия приведены в таблице 5:

**Таблица 5. Формы взаимодействия "младших" и "старших" обучающихся**

<b>Роль "младших"</b>	<b>Роль "старших"</b>	<b>Роль педагога</b>
Тренировочный процесс, выполнение упражнений, приемов, схваток и т.д.	Анализ выполнения упражнений, выявление ошибок в действиях "младших".	Наблюдение за действиями обучающихся обеих возрастных групп, коррекция действий обучающихся по поведению, толерантности, правильности выполнения упражнений и т.д.
Обучение в процессе наблюдения за действиями "старших"	Показ правильности выполнения упражнений, закрепление изученных упражнений в процессе спарринга.	Подготовка обучающихся разных возрастов к соревнованиям.
Участие в отчетных занятиях или соревнованиях учрежденческого уровня. Самоанализ участия.	Судейство в качестве помощников судей, секундометристов и т.д. Анализ качества своего судейства.	Роль главного судьи, участие в анализе проведенных соревнований и судейства.
Участие в показательных выступлениях и массовых мероприятиях различного уровня.		Подготовка к участию в массовых мероприятиях.

---

## **IV. Список рекомендованной литературы**

### **IV.1. Основная литература**

1. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ С.Е.Табакон, С.В.Елисеев, А.В. Конаков. – М.:Советский спорт, 2008.
2. Самбо для начинающих./ Е.Я. Гаткин М.: М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», – 224 с., 2001 г.

### **IV.2. Дополнительная литература**

3. Борьба Самбо/ А.А.Харлампиев. – М.: "Физкультура и спорт", 1964г.
4. Комплексная дополнительная образовательная программа по Самбо./ Р.В. Алексеев. М., 2012.
5. Сто уроков Самбо. Е.М.Чумаков./ Под редакцией С.Е.Табакон.- изд.5-е. М.: Физ-культура и спорт, 1996.

### **IV.3. Интернет-ресурсы**

6. Всероссийская федерация самбо. <http://sambo.ru>. Режим доступа – свободный.
7. Международная федерация самбо. <http://sambo-fias.org>. Режим доступа – свободный.
8. Официальный сайт ЦО «Самбо-70». <http://sambo-70.ru>. Режим доступа – свободный.
9. Статья в википедии Самбо. <http://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо>. Режим доступа – свободный.
10. Федерация самбо Москвы. <http://mossambo.ru>. Режим доступа – свободный.