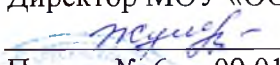


ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МОУ «ООШ с. Чардым»
Протокол № 1 от 09.01.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ООШ с. Чардым»
 /Г.С. Жукевич/
Приказ № 6 от 09.01.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«САМБО»

Возраст учащихся – от 6 до 18 лет
Срок реализации – 6 месяцев (96 часов)

Автор-составитель:
Мирзаев Омар Магомедович,
учитель физической культуры

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты и способы их проверки	6
1.4. Формы и периодичность контроля	7
1.5. Содержание программы.....	7
1.5.1. Учебный план	7
1.5.2. Содержание учебного плана.....	8
II. Комплекс организационно-педагогических условий	21
2.1. Методическое обеспечение.....	21
2.2. Условия реализации программы	21
2.3. Список литературы.....	22

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось так, что особенности национальных видов спорта, сформировавшихся ещё во времена Древней Руси, передавались из поколения в поколение и, постепенно развиваясь, превратились в культурный фундамент каждого человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на развитие физической и духовной силы человека, воспитание его нравственности.

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

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

Актуальность программы

Отличительной особенностью Программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения.

Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникального комплекса физического воспитания, что позволит привить обучающимся патриотические взгляды, культуру здорового образа жизни. Программа направлена на физическое развитие подрастающего поколения, формирование готовности защищать свою Родину.

В Программе заложен огромный потенциал самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Данная программа имеет практико-ориентированное значение.

Педагогическая целесообразность программы

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В программе созданы условия для развития творческих, индивидуальных способностей и личностного роста ребёнка.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет и включает в себя 3 уровня подготовки:

- ознакомительный;
- базовый;
- углублённый.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов самбо с учётом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Контактность данного вида спорта диктует чёткое соблюдение требований по обучению, указанных в Программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Программа предусматривает освоение общего объёма материала в течение 7 лет обучения за 1048 академических часов.

Набор в объединение свободный. Необходим сертификат дополнительного образования.

Программа предусматривает следующие **формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности**:
- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовка, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Возрастные особенности категорий учащихся 6-11 лет

Младший школьный возраст. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Однако восприятие еще весьма несовершенно и поверхностно. Чаще дети выделяют случайные детали, а существенное и важное не воспринимают. На менее увлекательном и занимательном им необходимо специально заострять внимание.

У младших школьников более развита наглядно – образная память, чем словесно – логическая. Они быстрее и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, чем определенные объяснения. Лучше запоминают яркое, вызывающее эмоциональный отклик.

Возрастные особенности категорий учащихся 12-15 лет

Средний школьный возраст. Это пора достижений – становление нравственности, социальной позиции, новое открытие «Я», с другой стороны, это возраст потерь – нет детского мироощущения, беззаботного, безответственного ощущения жизни.

Присутствует стремление к познанию, познавательная активность, инициативность. На этой основе происходит активное развитие абстрактного и творческого мышления. Завершается период формирования произвольной памяти. Восприятие становится избирательным, целенаправленным, анализирующим. Таким образом, в подростковом возрасте складывается наиболее благоприятная ситуация для формирования когнитивной составляющей патриотизма.

Возрастные особенности категорий учащихся 16-18 лет:

Старший школьный возраст. Этот возраст характеризуется наступлением физической и психической зрелости. На более высокий уровень поднимается развитие чувств и волевых процессов. В частности, усиливаются и становятся более осознанными чувства, связанные с общественно-политическими событиями. Общественные переживания и чувства оказывают сильное воздействие на нравственное формирование старшеклассников.

Именно в этом возрасте на основе моральных знаний и жизненного опыта вырабатываются определенные нравственные взгляды и убеждения, которыми руководствуются юноши и девушки в своем поведении. Важным становится осуществление в образовательном учреждении гражданско-патриотического воспитания, вовлечение учащихся в общественную работу.

С учётом вышеперечисленных возрастных особенностей адресата в содержание данной программы введен проект. Фактически создаётся ситуация, когда появляется возможность группового обучения в ходе выполнения определенного дела, активного конструирования знания. В процессе работы над проектом используются доступные приемы и методы проектирования (исследования), проявляются умения работать в команде.

Сроки реализации программы и режим занятий

Форма обучения по программе – очная.

Срок реализации данной программы - 6 месяцев.

Объём программы - 96 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа – 45 минут. В конце каждого часа предусмотрен пятнадцатиминутный перерыв (отдых, проветривание помещений)..

Нормативной базой для разработки дополнительной общеразвивающей программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Минтруда РФ от 05.05.2018 №298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПи 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
11. Устав МОУ «ООШ с. Чардым Воскресенского района Саратовской области».

1.2. Цель программы:

формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально-культурных ценностей и традиций самбо.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма, оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта самбо;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных, двигательных навыков и умений, воспитание культуры движений средствами вида спорта самбо;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта самбо;

- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

1.3. Планируемые результаты освоения учащимися программы

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и в непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия из области физической культуры как одного из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- о строении и функциях организма, работе основных его систем;
- какие меры следует применять для предупреждения травматизма и различных заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные Программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнёром;
- применять полученные на занятиях знания и приобретённые умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления).

Обстающийся должен приобрести следующие устойчивые навыки:

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

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

- умение планировать режим дня, правильно распределять физическую нагрузку, составлять сбалансированный рацион, регулировать двигательную активность и отдых;
- соблюдение правил личной гигиены и техники безопасности как на занятиях самбо и физической культурой в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приёмами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- социальная адаптированность, готовность оказать помощь и поддержку;
- готовность к анализу своих действий;
- умение организовать своё свободное время, досуг, активный отдых в рамках здорового образа жизни;
- соблюдение правил профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма;
- безопасное поведение;
- идентификация себя как гражданина своей страны — России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене;
- готовность к службе в Вооружённых силах Российской Федерации.

1.4. Формы и периодичность контроля

Основной формой подведения итогов обучения является участие обучающихся в *соревнованиях*. Кроме этого, *прямыми* формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы и росту достижений, предусмотрены следующие формы: участие учащихся в муниципальных соревнованиях, которые позволяют отследить уровень спортивного роста обучающихся. Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся мини-соревнования.

Самым важным критерием освоения программы является достижение обучающимися объединения в муниципальных соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива объединения, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Основные методы диагностики: наблюдение, самонаблюдение, самооценка, беседа. К числу важнейших элементов работы по данной программе относится отслеживание результатов. Способы и методики определения результативности образовательного и воспитательного процесса разнообразны и направлены на формирование личных качеств обучающихся.

Важная оценка — отзывы обучаемых, их родителей, педагогов- коллег по спортивной направленности.

Программа предусматривает наблюдение и контроль за развитием личности учащихся, осуществляющиеся в ходе анкетирования и диагностики. Анкеты обучающихся позволяют педагогу лучше их узнать, проанализировать межличностные отношения обучаемых и воспитательную работу в целом, обдумать и спланировать действия, по сплочению коллектива и развитию сознательной активности, пробудить в обучающихся желание прийти на помощь друг другу и к нуждающимся людям. Результаты пройденной программы прослеживаются через достижения группы обучающихся в региональных и муниципальных соревнованиях.

1.5. Содержание программы 1.5.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические занятия	8
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях самбо	2
	Общие понятия о гигиене	1
	Физическая культура и спорт в России. История развития самбо	2
	Система упражнений самбо. Термины самбо	2
	Краткие сведения о строении организма	1
2	Практические занятия	80
	Общая физическая подготовка	32
	Специальная физическая подготовка	26
	Технико-тактическая подготовка	22
3	Контрольные нормативы	8
	Сдача контрольных нормативов	4

	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств)	4
	ИТОГО:	96

1.5.2. Содержание учебного плана

1. Теоретический курс

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещённые действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Общие понятия о гигиене

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

Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба

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

Основы техники и элементы самбо

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

противника и скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки

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

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь

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

2. Практический курс

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения

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

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

Упражнения с сопротивлением партнёра: в положении стоя, в положении сидя, в положении лёжа на спине, в положении лёжа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнёра. Упражнения для развития ловкости с партнёром.

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

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

Упражнения в положении лёжа на ковре: на спине — перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на борцовском мосту.

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

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

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лёжа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперёд, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на

плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперёк). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой приём рычагом локтя, захватом руки ногами.

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперёд, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперёд. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперёд и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперёд или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая её вперёд: по кругу, по восьмёрке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперёд прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперёд, влево, вправо и вращением скакалки вперёд и назад. Упражнения с партнёром и в группе.

Акробатика. Особенности обучения акробатике и совершенствование её элементов и акробатических прыжков в условиях зала для самбо.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперёд, 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; лёжа; лёжа на согнутых руках; лёжа сзади; лёжа сзади согнув ноги; лёжа на правом боку; лёжа на коленях.

Перекаты: вперёд, назад, влево (вправо), звёздный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

Перевороты: боком — влево, вправо (колесо); медленный — вперёд, назад.

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

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

3. Специально-подготовительные упражнения

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховка). Классификация падений самбиста по способу приземления или по

частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперёд, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движения, высота полёта, перекатом, прыжком, с партнёром или без него).

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

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

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

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и. п.; сидя - передвигаться вперёд прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперёд и сесть, вернуться прыжком в и. п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лёжа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнёра, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперёд с приземлением на ягодицы; сальто вперёд с разбега с приземлением на ягодицы.

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковёр; перевороты; из положения лёжа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лёжа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и. п. Переворот вперёд с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковру. В положении стоя на коленях - падать вперёд перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки: прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лёжа на спине: подъём разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперёд. В положении борцовский мост партнёр садится на бёдра или живот, движения на мосту вперёд-назад; партнёр на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и. п.; из и. п. борцовский мост партнёр захватом спереди сверху за

туловище приподнимает партнёра вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнёра, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперёд; кувырок вперёд на бок; то же после полёта-кувырка, с места и с разбега, через партнёра, через препятствие (стул и т. п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнёру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперёд-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперёд на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковёр. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. И. п. на коленях: руки вверх, отклоняясь в сторону, перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и. п. стоя на одной ноге: махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках — падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и. п. наклон вперёд партнёр захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнёром.

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

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

Защита от падения партнёра сверху. В положении лёжа на спине остановить падение партнёра, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнёра на ковёр; то же, когда партнёр падает из стойки. И. п. в положении на коленях и руках: партнёр (сбоку на коленях) падает грудью на спину (амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением). И. п. лёжа на спине свернув ноги и выставив вверх руки: партнёр с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки делает переворот вперёд. И. п. лёжа на животе: партнёр наступает на ноги, бёдра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног). Из и. п. лёжа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнёру выполнить переворот назад (партнёр стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнёру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая сопротивление, другой уступая партнёру. И. п. стойка лицом к партнёру: толчком руки в плечо вывести партнёра из равновесия, вынудив его сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И. п. стоя лицом к партнёру: захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнёра на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И. п. партнёр на коленях: захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперёд, назад) вынудить партнёра к тому, чтобы он коснулся ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнёру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперёд с партнёром, сидящим на животе и захватившим шею руками, оплетая его туловище ногами. Наклоны с партнёром, лежащим на плечах (вперёд, в стороны, для броска мельницей — захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнёру с захватом одноимённой ноги и разноимённой руки.

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

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружной стороне стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар по стене подошвой дальней от неё ноги (встать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра»: сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутренней стороной стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. Зацеп (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же — обвив. Зацеп манекена стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнёра (то же с партнёром).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперёд через плечо. Имитация подхвата (без партнёра и с партнёром). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

Упражнения для бросков через голову. Кувырок назад из положении стоя на одной ноге. В положении лёжа на спине поднимать манекен ногой, то же - перебрасывая манекен через себя. С партнёром в положении лёжа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

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

Упражнения для бросков прогибом: падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники

Упражнения для совершенствования подсечек: удары подошвой ноги по неподвижному мячу; то же - по падающему, отскакивающему от ковра, катящемуся (выполняется в парах или в круге) мячу.

Упражнения для совершенствования подножек: распрямляя ногу, подбить подколенным сгибом мяч (мяч в руках).

Упражнения для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъёмом стопы падающего мяча.

Упражнения для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу.

Упражнения для совершенствования захвата ног: быстрое поднимание лежащего мяча и бросок его за себя; обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону; ударом ладони отбросить мяч в сторону.

Упражнения для совершенствования броска прогибом: сделать мост, упиравшись мячом в ковёр; падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3 м сзади на уровне коленей.

Специально-подготовительные упражнения с мячом, (для тактики)

Игры с мячом в командах (молено использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): вышибалы, баскетбол, регби, футбол, ручной мяч. Игры в парах.

Специально-подготовительные упражнения с поясом

Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лёжа

Упражнения для удержаний. Выседы в одну сторону и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч — перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнёра из положения упора или лёжа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с борцовского моста забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лёжа — махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лёжа.

4. Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста

Схватки на технику, на тактику: схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнёрами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнёром. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10—20 мин). Схватки со сменой партнёров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определённом исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности и др.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приёмов в направлении усилий противника, выполнение приёмов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с лёгким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные

движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноимённая и разноимённая стойки, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Учебные схватки для совершенствования разных физических качеств:

- силы (учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приёмов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения самбиста), схватки на дифференцирование);
- выносливости (длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени);
- быстроты (схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более лёгким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника);
- гибкости (схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приёмы и др.);
- ловкости (схватки на различных коврах (по мягкости, размеру, цвету, покрытию, ровности, скользкости и др.); схватки при различном освещении (ярком, в темноте, с завязанными глазами и др.); схватки при различных температуре и составе воздуха (холодно, жарко, душно, на открытом воздухе и др.); схватки с участием и без участия зрителей (зрители болеют за противника, зрители болеют за спортсмена, подсказки); схватки с подсказками и без подсказок тренера, схватки с предвзятым судейством; схватки с партнёрами, различными по телосложению (с высоким, низким, худым, упитанным и др.), по физическому развитию (с сильным, слабым, быстрым, медлительным, выносливым, ловким, неловким, гибким, негибким); схватки с партнёрами, применяющими разную технику (в стойке, в партере), разную тактику (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), имеющими разную психологическую подготовку (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безинициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

5. Техническая подготовка

Ознакомительный уровень:

ведение в самбо

Первый год обучения

Удержание сбоку: лёжа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковёр), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперёк: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноимённой ноги, с захватом одноимённой ноги.
Уходы от удержания поперёк: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с зацепом ног.
Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом рук сбоку.
Активные и пассивные защиты от переворачивания.
Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.
Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, рычагом.
Активные и пассивные защиты от переворачивания.
Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.
Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).
Активные и пассивные защиты от переворачивания.
Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.
Переворачивание партнёра, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.
Активные и пассивные защиты от переворачивания.
Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Второй год обучения

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноимённое плечо, с обратным захватом рук.
Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперёд мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.
Удержание поперёк: с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.
Уходы от удержания поперёк: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноимённой ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.
Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону — накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.
Учебные схватки на выполнение изученного удержания.
Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях, рывком.
Выведение из равновесия партнёра, стоящего на коленях, скручиванием.
Выведение из равновесия партнёра в приседе толчком.
Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене, рывком.
Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене, скручиванием.
Выведение из равновесия партнёра, стоящего на одном колене, толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приёмов расширяется.

Базовый уровень

Третий год обучения

Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях); рывком. Выведение из равновесия партнёра, стоящего на колене (коленях), толчком.

Задняя подножка с захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику. Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок захватом одноимённой голени изнутри.

Бросок захватом разноимённой голени снаружи.

Бросок захватом ног (разводя в стороны).

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки.

Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперёк захватом руки.

Болевой приём: рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём: рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём: узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку.

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Четвёртый год обучения

Выведение из равновесия рывком захватом руки и шеи. Выведение из равновесия толчком встающего соперника.

Задняя подножка захватом руки и шеи. Передняя подножка захватом пояса.

Боковая подсечка встающему с колен противнику. Передняя подсечка в колено.

Зацеп голенью снаружи.

Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот.

Отхват изнутри с захватом ноги.

Бросок через бедро захватом пояса через разноимённое плечо. Бросок через спину захватом руки и отворота.

Бросок захватом одноимённой пятки изнутри. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.

Бросок обратным захватом ног.

Бросок через грудь, садясь.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом туловища и руки. Удержание верхом с захватом рук.

Удержание со стороны головы с обхватом туловища. Удержание со стороны ног захватом туловища и руки. Удержание поперёк захватом пояса и отворота куртки.

Болевой приём: рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди. Болевой приём: рычаг локтя от удержания верхом. Болевой приём: узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.

Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.

Рычаг колена захватом голени руками.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи.
Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Углублённый уровень

Пятый год обучения

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками. Выведение из равновесия толчком с захватом туловища (посадка).

Задняя подножка (скрещивая захваченные руки). Задняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. Передняя подножка с колена. Задняя подножка на пятке с захватом туловища и руки.

Боковая подсечка (скрещивая ноги). Боковая подсечка (отшагивая). Передняя подсечка (подшагивая). Подсечка изнутри с захватом руки и шеи.

Зацеп голенью сзади. Зацеп голенью одноимённой ноги изнутри садясь. Зацеп стопой снаружи.

Обвив захватом одноимённой руки и туловища (пояса).

Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноимённой руки и пояса на спине. Бросок через голову (садясь глубоко между ногами противника).

Отхват с захватом пояса через одноимённое плечо. Подхват снаружи с захватом ноги.

Подхват изнутри в одноимённую ногу. Подсад голенью изнутри.

Бросок через бедро захватом пояса через одноимённое плечо. Бросок через спину захватом руки под плечо.

Бросок обратным захватом пятки изнутри. Бросок захватом одноимённого бедра снаружи (задняя подножка рукой). Бросок захватом ног (вынося ноги в сторону).

Бросок через грудь захватом одноимённой руки и туловища сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы. Удержание со стороны головы на коленях. Удержание со стороны ног с захватом рук. Удержание попереёк с захватом дальней руки из-под шеи.

Болевой приём: рычаг локтя захватом руки между ног. Болевой приём: рычаг локтя скрещивая руки. Узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках. Обратный рычаг плеча внутрь. Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг колена захватом голени под плечо. Узел ноги ногой после удержания верхом.

Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Шестой год обучения

Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия толчком, отрывая противника от ковра (сбивание).

Задняя подножка под обе ноги. Задняя подножка с захватом руки и шеи. Передняя подножка со скрестным захватом рук. Передняя подножка (сбивая противника на одну ногу). Подножка на пятке боковая захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка в темп шагов. Боковая подсечка с подшагиванием. Передняя подсечка с отшагиванием. Передняя подсечка в колено с падением. Подсечка изнутри с заведением.

Зацеп голенью изнутри одноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки и ноги. Зацеп голенью снаружи-сзади за одноимённую ногу. Зацеп стопой изнутри. Обвив с захватом разноимённой руки и туловища.

Бросок через голову упором стопой в живот. Бросок через голову (сбрасывая в сторону).

Отхват с захватом руки под плечо. Подхват под две ноги. Подхват снаружи отшагивая.

Подхват изнутри в разноимённую ногу. Подсад голенью снаружи.

Бросок через бедро с захватом шеи. Бросок через спину обратным захватом руки под плечо. Бросок через спину захватом отворота двумя руками.

Бросок «боковой переворот». Мельница захватом руки и одноимённой ноги. Бросок захватом ног разнохватом.

Бросок через грудь захватом пояса через разноимённое плечо.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку обратное. Удержание верхом с зацепом ног. Удержание со стороны головы обратным захватом рук. Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой. Удержание поперёк с захватом дальнего отворота из-под шеи и туловища.

Болевой приём: рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под плечо. Болевой приём: рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со стороны ног.

Болевой приём: рычаг плеча противнику, лежащему на груди. Обратный узел плеча поперёк. Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями.

Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащему на животе. Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках, через одноимённую голень.

Рычаг колена в партере обвивом разноимённой ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и руках. Рычаг стопы. Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног.

Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов в стойке и лёжа: от захватов одной рукой — рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками — руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади), от захватов ног.

Седьмой год обучения

Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. Выведение из равновесия толчком с захватом руки.

Задняя подножка с падением. Задняя подножка с захватом руки и шеи спереди-сверху (обратным захватом). Задняя подножка под дальнюю ногу. Передняя подножка с заведением.

Передняя подножка с колена с падением. Передняя подножка с захватом шеи. Подножка на пятке передняя с захватом руки двумя руками.

Боковая подсечка скрестным захватом рук. Боковая подсечка при движении противника назад.

Передняя подсечка (сбивая на выставленную ногу). Передняя подсечка с захватом руки и пояса. Подсечка изнутри на месте. Задняя подсечка зашагивая.

Зацеп голенью изнутри разноимённой ногой. Зацеп голенью изнутри с захватом руки двумя руками. Зацеп голенью с нырком под руку. Зацеп стопой с падением. Обвив садясь.

Бросок через голову упором стопой в живот поперёк. Бросок через голову упором в бедро, сбрасывая в сторону.

Отхват заведением. Подхват снаружи (скрещивая руки). Подхват снаружи с падением с захватом руки под плечо.

Подхват изнутри подшагивая (прыжком). Подсад бедром изнутри одноимённой ногой.

Бросок через бедро боковой. Бросок через спину захватом скрещенных рук. Бросок через спину захватом одноимённого отворота.

Бросок захватом одноимённого бедра снаружи (передняя подножка рукой). Мельница с колен. Бросок захватом ног.

Бросок через грудь захватом руки и туловища спереди.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку лёжа. Удержание верхом с обвивом ног снаружи. Удержание со стороны головы с захватом отворотов из-под рук. Удержание со стороны ног обратное. Удержание поперёк с захватом разноимённой ноги.

Болевой приём: рычаг локтя при помощи ноги сверху. Болевой приём: рычаг локтя противнику, стоящему на коленях и руках, садясь.

Болевой приём: ущемление бицепса после попытки выполнить рычаг локтя захватом руки между ног. Разъединение сцепленных рук, накладывая руку сверху на предплечье (ущемлением бицепса).

Ущемление ахиллова сухожилия (сидя на противнике). Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках, через разноимённую голень.

Болевой приём: рычаг колена, подготовленный из стойки (кувырком). Рычаг бедра после удержания со стороны ног. Узел ноги руками после удержания поперёк или со стороны головы.

Переворачивания ключом (забеганием, переходом, вращением, с зацепом ноги, накладывая ногу на шею).

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

Самозащита. Освобождение от захватов двумя руками - рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди и сзади).

Защита от ударов кулаком (ударов сбоку, наотмашь, сверху, снизу, прямого удара).

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесный,
- наглядный,
- практически-прикладной.

Тип занятий.

- информационно-познавательный,
- мотивационно-стимулирующий,
- коррекционно-контролирующий,
- комбинированный.

Виды занятий:

- лекционное занятия,
- практическое занятие,
- занятие-соревнование,
- демонстрация,
- занятие-игра,
- соревнования,
- зачет,
- комбинированный (сочетание видов, характерных для всех типов занятий) и т.д.

Формы организации деятельности:

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная,
- самостоятельные занятия.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- спортивный зал,
- борцовский ковер – 1 шт.
- спортивный инвентарь (мячи набивные -8шт., скакалки -16шт., гантели 5кг. -8шт., гимнастическая стенка -2шт., турник -2шт., медицинские весы -1шт.)

2.3. Список литературы

Основная:

1. Елисеев С.В. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: метод. рекомендации/С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков.- М.: ЗАО «ЛИКА», 2004. - 88 с.
2. Зезюлин Ф. М. Система самбо: учеб. пособие.- Владимир: Собор, 2008. — 2008 с.
3. Максимов Д. В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации)/Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков.- М.: ТВТ «Дивизион», 2011. - 160 с.
4. Самбо: правила соревнований/Всероссийская федерация самбо.- М.: Советский спорт, 2016.- 128 с.
5. Самбо: справочник- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Советский спорт, 2006.- 208 с.
6. Табаков С. Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков.- М.: Советский спорт, 2005.- 240 с.
7. Табаков С.Е., Ломакина Е.В. Самбо - в школу. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программу начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразоват. организаций – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 231 с.
8. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник/Е.М. Чумаков.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/Е. М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков.- 5-е изд., испр. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 2005. — 448 с.: ил.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста/Е. М. Чумаков.- М.: Физкультура и спорт, 1976. - 224 с.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца /Е. М. Чумаков.- М.: РГАФК, 1996.-106 с.

Дополнительная:

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

Перечень обучающих и контролируемых компьютерных программ, видеофильмов:

1. Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств. СД. 1995.
2. Куринной И. И. Самбо для профессионалов. СД. 1990.
3. Волостных В. В., Жуков А. Г., Тихонов В. А. Энциклопедия боевого самбо. Видеофильмы: В 3 видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин). 1992.
4. Жуков А. Г., Тихонов В. А, Шмелёв О. А. Боевое самбо для всех. Видеофильм (120 мин). 1991.
5. Табаков С. Е. Самбо — первые шаги. Видеофильм (60 мин). 2002.
6. Табаков С. Е. Самозащита без оружия. Видеофильмы (60 мин + 60 мин). 2002.
7. Табаков С. Е. Самбо — вершины мастерства. Видеофильм (60 мин). 2002.

8. Табаков С. Е. Самбо: интерактивный справочник-энциклопедия. Т. 1. ООО «ВИПв». СД. 2005.
9. Табаков С. Е. Самбо: интерактивный справочник-энциклопедия. Т. 2. ООО «ВИПв». СД. 2006.
10. Табаков С. Е. Самбо: интерактивный справочник-энциклопедия. Т. 3. ООО «ВИПв». СД. 2007.
11. Табаков С. Е. Самбо: интерактивный справочник-энциклопедия. Т. 4. ООО «ВИПв». СД. 2008.