

Муниципальное казенное образовательное
учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «Мозаика»
г. Орлова Кировской области

Утверждаю:
директор МКОУ ДО ДТ «Мозаика»
Хохлова А.В.
Приказ № 39 от 29.05.2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«САМБО»
на 2020-2021 учебный год

Срок реализации – 5 лет
Возраст детей – 9-17 лет

Кырчанов Сергей Алексеевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена на основании учебной программы для внешкольных учреждений по спортивной борьбе (классическая, вольная, самбо, дзюдо) (Б.А. Подливаев) и дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по САМБО (С.Е. Табаков) в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. №12-ФЗ, Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. №233) и Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденными на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 03.06.2003, устав МКОУ ДО ДДТ «Мозаика» города Орлова.

Настоящая программа предназначена для кружков по борьбе САМБО и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса борцов подготовительной группы.

Борьба самбо – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а так же необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе.

Цель программы - всестороннее гармоничное развитие подрастающего поколения, владеющего приемами самообороны и навыками ведения поединков.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

Воспитательные:

- воспитание общественной активности у обучающихся;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- воспитание целеустремленности, духовности, уважения к историческому прошлому, патриотизма.

Образовательные:

- выработка представлений о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- освоение знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- освоение знаний об истории спортивной борьбы, видах борьбы их отличиях по правилам;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями;
- обучение навыкам самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма;
- освоение и выполнение правил поведения, личной гигиены, гигиены мест занятий и предупреждения травм на занятиях борьбой САМБО.

Особенностью данной 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.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов САМБО с учетом возрастных и психофизиологических

особенностей обучающихся. Контактность данного вида спорта диктует четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

Общая характеристика программы.

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 9 до 17 лет.

Срок реализации программы – **5 лет**

Оптимальная наполняемость групп - 14 человек.

На занятия отводится 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

В объединение борьбы САМБО принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой 9 лет, но не исключено начало занятий борьбой в 8 лет, если ребенок обладает физическим развитием, необходимым для занятий борьбой. При комплектовании групп учитывается возраст, физическая подготовка воспитанников, их вес, рост.

Прием начинающих в кружок производится в сентябре каждого года. Однако это не исключает возможности приема и доукомплектования учебных групп на протяжении первых двух месяцев занятий. А при наличии у ребенка умений, необходимых для занятий борьбой, возможно его зачисление и в течение учебного года.

Важнейшим требованием проведения занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного освоения практических умений и навыков.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной выносливости. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению выносливости. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение

очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а так же применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- развитие способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- развитие умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей

и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- знание занимающимися правил борьбы САМБО;
- знание истории борьбы САМБО;
- умение различать виды борьбы по правилам и техническим действиям;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- улучшение физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- овладение занимающимися техникой и тактикой борьбы необходимых для ведения схваток.

ГРУППА
первого года обучения
(9-10 лет)

Пояснительная записка

Цель – научить обучающихся вести схватки по борьбе САМБО в положении лежа с помощью изученных приемов.

Задачи:

воспитательные:

- привитие устойчивого интереса к занятиям борьбой САМБО;
- воспитание культуры межличностных отношений, внимания к окружающим.

образовательные:

- формирование навыков выполнения самостраховки при падениях;
- выполнения переворотов и удержаний, переходов с приема на прием в борьбе лежа;
- углубленное изучение истории борьбы САМБО.

развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости);
- развитие логического мышления, памяти, внимания, ощущений движения противника;

Прогнозируемые результаты:

К концу года занимающиеся должны *знать*:

1. Термины, применяемые в борьбе САМБО;
2. Правила борьбы САМБО;
3. Разрешенные и запрещенные действия на тренировке и во время сваток;
4. Основы тактики борьбы;
5. Историю борьбы САМБО.

Должны *уметь*:

1. Выполнять изученные приемы;
2. Правильно выполнять самостраховку при падении;
3. Вести схватку с соблюдением правил;
4. Самостоятельно проводить разминку в начале занятия.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	История борьбы САМБО в России	2	2	-
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	В процессе занятий		
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	В процессе занятий		
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	-
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	В процессе занятий		
6	Оборудование и инвентарь	В процессе занятий		
7	Основы техники и тактики борьбы	В процессе занятий		
8	Моральная и специальная психическая подготовка	В процессе занятий		
9	Правила соревнований, их организация и проведение	В процессе занятий		
10	Общая физическая подготовка	57	-	57
11	Специальная физическая подготовка	24	-	24
12	Технико-тактическая подготовка	124	-	124
13	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий		
14	Контрольные испытания	8	-	8
	Итого:	216	2	214

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. История борьбы САМБО в России. Развитие спортивной борьбы в мире. Участие борцов страны в международных соревнованиях. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, дзюдо и самбо).

Раздел 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Раздел 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Общее понятие о гигиене физкультуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный

распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Раздел 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале на борцовском ковре. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Раздел 6. Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой. Ковер для борьбы, его размеры и эксплуатация. Уход за ковром и крышкой. Спортивная одежда и обувь борца, уход за ними.

Раздел 7. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы – в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы – в партере.

Понятие о тактике спортивной борьбы. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

Раздел 8. Моральная и специальная психическая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Раздел 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Раздел 10. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги 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 захождения 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 коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

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

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

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

Упражнения 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 ее как можно дальше от стенки.

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

спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в присяде. Прыжки с поворотом на 90, 180, 270 градусов. 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 поверхности. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «Ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу. По восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

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

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 на правом боку; лежа на коленях.

Перебаты: 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 (длинные); кувырок – полет.

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

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед прогнувшись; акробатическое 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.

Раздел 11. Специальная физическая подготовка.

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 (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

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

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

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись

стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

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

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

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировка на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. 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 вперед партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для бросков

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

Специально-подготовительные упражнения с мячом (для тактики)

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

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. Выседы в одну сторону прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

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

Раздел 12. Техничко-тактическая подготовка

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), 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 удержания сбоку.

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

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

Учебные схватки на выполнение удержания со стороны головы.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение удержания поперек.

Удержание верхом: с захватом рук, захватом головы, зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение удержания верхом.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания рычагом.

Комбинирование переворачивания рычагом с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания скручиванием захватом руки и ноги.

Комбинирование переворачивания скручиванием захватом руки и ноги с удержанием поперек.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Комбинирование переворачивания захватом шеи и руки с упором голенью в живот с удержанием верхом.

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное 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 вперед мостом и перетаскивая.

Учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

Удержание со стороны головы на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Учебные схватки на выполнение удержания со стороны головы.

Уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырок назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Удержание поперек: 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 поперек: сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Учебные схватки на выполнение удержания поперек.

Удержание верхом: с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной 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, сбрасывая захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение удержания верхом.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях, рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях, скручиванием.

Выведение из равновесия партнера в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене, рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене, скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Раздел 13. Участие в соревнованиях. В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Раздел 14. Контрольные испытания.

Контроль развития физических качеств

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Бег 30 м (с)	6,0
2.	Бег 60 м (с)	10,5
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150
5.	Броски набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	4,5
6.	Броски набивного мяча (3 кг) назад (м)	5,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	19
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	15
9.	Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	16
10.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	12
11.	Бег «змейкой» 3x10 м (с)	8,2
12.	10 кувырков вперед (с)	20

Контроль развития сенсомоторных качеств

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180 градусов за 10 сек.	количество <u>прыжков</u> 10
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая - по кругу (обе в сагиттальной плоскости)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
	Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости)	
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево (вправо) на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту баскетбольного мяча	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Опорная реакция слежения	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакующей ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 – справа)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Слалом «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висящих тросов с грузами на расстоянии друг от друга – 1м, с задачей не зацепить тросы (время не более 10 секунд), превышение времени на одну	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число тросов (10)

	секунду – штрафное очко)	
Слалом опорный	Пробегание 5 метров прыжками с одной стороны скамейки на другую, приземляясь на одну, а затем на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек.). (превышение времени на 1 сек. – 1 штрафное очко)	кол-во удачных <u>ПОПЫТОК</u> общее число зон (10)

ГРУППА
второго года обучения
(10-11 лет)

Пояснительная записка

Цель – научить занимающихся вести схватки по борьбе САМБО, применяя простые по координации приемы нападения и защиты, не нарушая правила.

Задачи:

воспитательные:

- привитие устойчивого интереса к занятиям борьбой САМБО;
- воспитание культуры межличностных отношений, внимания к окружающим;
- приобретение соревновательного опыта;

образовательные:

- формирование навыков выполнения самостраховки при падениях и несложных по координации бросков, выполнения переворотов и удержаний, переходов с приема на прием в борьбе лежа;
- изучение условий выполнения бросков при различных захватах-углубленное разучивание техники выполнения бросков, переворотов, удержаний, болевых приемов, выполнение их в несложных комбинациях;
- углубленное изучение истории борьбы САМБО;
- обучение тактике ведения схватки.

развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости);
- развитие логического мышления, памяти, внимания, ощущений движения противника;
- развитие специальных физических качеств.

Прогнозируемые результаты:

К концу года занимающиеся должны *знать*:

1. Основы тактики борьбы САМБО;
2. Правила борьбы САМБО;
3. Разрешенные и запрещенные действия на тренировке и во время сваток;
4. Новые факты из истории борьбы САМБО

Должны уметь:

1. Выполнять изученные приемы;
2. Правильно выполнять самостраховку при падении;
3. Вести схватку с соблюдением правил;
4. Самостоятельно проводить разминку в начале занятия и на соревнованиях.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	История борьбы САМБО в России	2	2	-
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	В процессе занятий		
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	В процессе занятий		
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	-
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	В процессе занятий		
6	Оборудование и инвентарь	В процессе занятий		
7	Основы техники и тактики борьбы	В процессе занятий		
8	Моральная и специальная психическая подготовка	В процессе занятий		
9	Правила соревнований, их организация и проведение	В процессе занятий		
10	Общая физическая подготовка	57	-	57
11	Специальная физическая подготовка	24	-	24
12	Технико-тактическая подготовка	124	-	124
13	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий		
14	Контрольные испытания	8	-	8
	Итого:	216	2	214

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. История борьбы САМБО в России. Выступления советских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. 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.

Раздел 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Анатомо-физиологические особенности детского организма.

Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Костная и мышечная системы человека, их строение и функции. Сердечнососудистая система человека. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Раздел 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена.

Раздел 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Организация и формы работы по врачебному контролю. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Самоконтроль спортсмена. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник самоконтроля борца.

Раздел 6. Оборудование и инвентарь. Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стенка, канат, кольца).

Раздел 7. Основы техники и тактики борьбы. Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники.

Раздел 8. Моральная и специальная психическая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена. Средства и методы воспитания волевых качеств.

Раздел 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Раздел 10. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги 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 захождения 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 воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

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

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

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

Упражнения 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 ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной и двумя руками. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки

через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через неё, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в присяде. Прыжки с поворотом на 90, 180, 270 градусов. 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 поверхности. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «Ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу. По восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

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

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 на правом боку; лежа 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 (длинные); кувырок – полет.

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

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед прогнувшись; акробатическое 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.

Раздел 11. Специальная физическая подготовка.

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 (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

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

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

или две ноги; кувырок назад с выходом стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

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

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

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

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировка 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, полупреседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие

(стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. 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 вперед партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

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 вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове: кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто); то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

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

упором в колено лежащего и плечами в его руки делает переворот вперед. И.П. лежа на животе: партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем подошвами ног). Из и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

Специально-подготовительные упражнения для бросков

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

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

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

Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружной стороне (подошва под углом 90 градусов к полу). Удар по стене подошвой дальней от нее ноги (встать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, качающемуся. 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 стороне стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. Зацеп (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же – обвив. Зацеп манекена стопой,

голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

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

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

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещением ног, то же – перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами.

Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на 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 подъемом 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 поднятие 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, упираясь мячом в ковер; 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 (можно 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 лежа

Упражнения для удержаний. Выседы в одну сторону прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

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 лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Раздел 12. Техничко-тактическая подготовка.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на колене (коленях), рывком.

Выведение из равновесия партнера, 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 одноименной голени изнутри.

Бросок захватом разноименной голени снаружи.

Бросок захватом ног (разводя в стороны).

Имитация броска через грудь как контрприем 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 поперек захватом руки.

Болевой прием: рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.

Болевой прием: рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ.

Болевой прием: узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку.

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Переворачивание захватом рук сбоку.

Переворачивание рычагом.

Переворачивание ключом.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лежа.

Учебные схватки.

Вольные схватки.

Раздел 13. Участие в соревнованиях. В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Раздел 14. Контрольные испытания.

Контроль развития физических качеств

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Бег 30 м (с)	5,8
2.	Бег 60 м (с)	9,2
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6
4.	Прыжок в длину с места (см)	155
5.	Броски набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	4,5
6.	Броски набивного мяча (3 кг) назад (м)	5,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	17
9.	Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	16
10.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	13
11.	Бег «змейкой» 3x10 м (с)	8,0
12.	10 кувырков вперед (с)	18

Контроль развития сенсомоторных качеств

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180 градусов за 10 сек.	количество <u>прыжков</u> 10

Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая - по кругу (обе в сагиттальной плоскости)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
	Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости)	
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево (вправо) на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту баскетбольного мяча	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Опорная реакция слежения	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакуемой ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 – справа)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Слалом «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висящих тросов с грузами на расстоянии друг от друга – 1м, с задачей не зацепить тросы (время не более 10 секунд), превышение времени на одну секунду – штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число тросов (10)
Слалом опорный	Пробегание 5 метров прыжками с одной стороны скамейки на другую, приземляясь на одну, а затем на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек.). (превышение времени на 1 сек. – 1 штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число зон (10)

ГРУППА
третьего года обучения
(11-12 лет)

Пояснительная записка

Цель – увеличение арсенала приемов занимающихся для ведения схваток в борьбе САМБО, подготовка к областным соревнованиям и участие в них.

Задачи:

воспитательные:

- привитие устойчивого интереса к занятиям борьбой САМБО;
- воспитание культуры межличностных отношений, внимания к окружающим;
- приобретение соревновательного опыта;

образовательные:

- формирование навыков выполнения самостраховки при падениях и несложных по координации бросков, выполнения переворотов и удержаний, переходов с приема на прием в борьбе лежа;
- изучение условий выполнения бросков при различных захватах-углубленное разучивание техники выполнения бросков, переворотов, удержаний, болевых приемов, выполнение их в несложных комбинациях;
- углубленное изучение истории борьбы САМБО;
- обучение тактике ведения схватки.

развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости);
- развитие логического мышления, памяти, внимания, ощущений движения противника;
- развитие специальных физических качеств.

Прогнозируемые результаты:

К концу года занимающиеся должны *знать*:

1. Новые факты из истории борьбы САМБО
2. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях борьбой
3. Выполнение спортивного массажа.
4. Внешние признаки утомления

Должны уметь:

1. Выполнять изученные приемы;
2. Правильно выполнять самостраховку при падении;
3. Вести схватку с соблюдением правил;
4. Самостоятельно проводить разминку в начале занятия и на соревнованиях.
5. Выполнять спортивный самомассаж.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	История борьбы САМБО в России	1	1	-
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	В процессе занятий		
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	В процессе занятий		
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	-
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	В процессе занятий		
6	Оборудование и инвентарь	В процессе занятий		
7	Основы техники и тактики борьбы	В процессе занятий		
8	Моральная и специальная психическая подготовка	В процессе занятий		
9	Правила соревнований, их организация и проведение	В процессе занятий		
10	Общая физическая подготовка	57	-	57
11	Специальная физическая подготовка	24	-	24
12	Технико-тактическая подготовка	125	-	125
13	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий		
14	Контрольные испытания	8	-	8
	Итого:	216	2	214

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. История борьбы САМБО в России. Развитие самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой отечественной войны. Успехи российский самбистов на международной арене. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Раздел 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Совершенствование функций основных систем организма

(нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий борьбой.

Раздел 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях борьбой. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний Гигиенические требования к питанию.

Раздел 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь.

Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Самомассаж. Основные приемы самомассажа.

Раздел 6. Оборудование и инвентарь. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены).

Раздел 7. Основы техники и тактики борьбы. Основные средства тактики. Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площадки ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защиты и контрнападение.

Раздел 8. Моральная и специальная психическая подготовка. Нравственное воспитание борца.

Раздел 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Состав судейской коллегии и обязанности ее членов.

Раздел 10. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги 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 воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

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

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

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

Упражнения 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 ее как можно дальше от стенки.

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

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в присяде. Прыжки с поворотом на 90, 180, 270 градусов. 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 поверхности. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «Ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу. По восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

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

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 на правом боку; лежа на коленях.

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

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекутом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинные); кувырок – полет.

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

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед прогнувшись; акробатическое 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.

Раздел 11. Специальная физическая подготовка.

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 (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

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

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

Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней

подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

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

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

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировка 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, полупреседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. 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 вперед партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения для бросков

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

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

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

Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружной стороне (подошва под углом 90 градусов к полу). Удар по стене подошвой дальней от нее ноги (встать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, качающемуся. 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 стороне стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. Зацеп (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же – обвив. Зацеп манекена стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

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

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

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещением ног, то же – перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами.

Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на 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 подъемом 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, упираясь мячом в ковер; 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 (можно 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 лежа

Упражнения для удержаний. Выседы в одну сторону прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

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 лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

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 партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 минут). Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном 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 приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов 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 легким 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, одноименная и разноименная стойки, различные захваты и 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 приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положение 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 короткий промежуток времени);

- быстроты (схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким 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 приемы и др.)

- ловкости (схватки на различных коврах (по мягкости, цвету, размеру, 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 партнерами, различными по телосложению (с высокими, низкими, худыми, упитанными и др.), по физическому развитию (с сильным, слабым, быстрым, медленным, выносливым, ловким, неловким, гибким, негибким); схватки с партнерами, применяющими разную технику (в стойке, в партере), разную тактику (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), имеющими разную психологическую подготовку (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

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

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Раздел 12. Техничко-тактическая подготовка.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на колене (коленях), рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на колене (коленях), толчком.

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.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки.

Удержание сбоку захватом туловища и рук.
 Удержание верхом захватом рук.
 Удержание со стороны головы с обхватом туловища.
 Удержание со стороны ног захватом туловища и рук.
 Удержание поперек захватом пояса и отворота куртки.
 Болевой прием: рычаг локтя через бедро после удержания сбоку.
 Болевой прием: рычаг локтя внутрь противнику, лежащему на груди.
 Болевой прием: рычаг локтя от удержания верхом.
 Болевой прием: узел плеча поперек.
 Разъединение сцепленных рук захватом в сгиб локтя.
 Ущемление ахиллова сухожилия упором стопой в подколенный сгиб ноги противника.
 Рычаг колена захватом голени руками.
 Переворачивание захватом ноги.
 Переворачивание захватом руки и шеи.
 Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лежа.

Учебные схватки.

Вольные схватки.

Раздел 13. Участие в соревнованиях. В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Раздел 14. Контрольные испытания.

Контроль развития физических качеств

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Бег 30 м (с)	5,6
2.	Бег 60 м (с)	8,9
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7
4.	Прыжок в длину с места (см)	170
5.	Броски набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5
6.	Броски набивного мяча (3 кг) назад (м)	7,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	17
9.	Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	20
10.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14
11.	Бег «змейкой» 3x10 м (с)	7,8
12.	10 кувырков вперед (с)	17,2

Контроль развития сенсомоторных качеств

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180 градусов за 10 сек.	количество <u>прыжков</u> 10
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая - по кругу (обе в сагиттальной плоскости)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
	Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости)	
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево (вправо) на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту баскетбольного мяча	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Опорная реакция слежения	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакуемой ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 – справа)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)

Слалом «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висящих тросов с грузами на расстоянии друг от друга – 1м, с задачей не зацепить тросы (время не более 10 секунд), превышение времени на одну секунду – штрафное очко)	кол-во удачных <u>ПОПЫТОК</u> общее число тросов (10)
Слалом опорный	Пробегание 5 метров прыжками с одной стороны скамейки на другую, приземляясь на одну, а затем на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек.). (превышение времени на 1 сек. – 1 штрафное очко)	кол-во удачных <u>ПОПЫТОК</u> общее число зон (10)

ГРУППА
четвертого года обучения
(12-13 лет)

Пояснительная записка

Цель – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни; увеличение арсенала приемов занимающихся для ведения схваток в борьбе САМБО; подготовка к областным соревнованиям и участие в них.

Задачи:

воспитательные:

- поддержание устойчивого интереса к занятиям борьбой САМБО;
- воспитание культуры межличностных отношений, внимания к окружающим;
- приобретение соревновательного опыта;

образовательные:

- совершенствование навыков выполнения самостраховки при падениях и несложных по координации бросков, выполнения переворотов и удержаний, переходов с приема на прием в борьбе лежа;
- изучение условий выполнения бросков при различных захватах-углубленное разучивание техники выполнения бросков, переворотов, удержаний, болевых приемов, выполнение их в несложных комбинациях;
- углубленное изучение истории борьбы САМБО;
- обучение тактике ведения схватки.

развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости);
- развитие логического мышления, памяти, внимания, ощущений движения противника;
- развитие специальных физических качеств.

Прогнозируемые результаты:

К концу года занимающиеся должны *знать*:

1. Новые факты из истории борьбы САМБО

2. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов.
3. Тактику ведения схваток
4. Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов).

Должны уметь:

1. Выполнять изученные приемы и применять их в схватке;
2. Оказать первую доврачебную помощь при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов;
3. Составлять тактический план схватки.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	История борьбы САМБО в России	1	1	-
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	В процессе занятий		
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	В процессе занятий		
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	-
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	В процессе занятий		
6	Оборудование и инвентарь	В процессе занятий		
7	Основы техники и тактики борьбы	В процессе занятий		
8	Моральная и специальная психическая подготовка	В процессе занятий		
9	Правила соревнований, их организация и проведение	В процессе занятий		
10	Общая физическая подготовка	34	-	34
11	Специальная физическая подготовка	64	-	64
12	Технико-тактическая подготовка	108	-	108
13	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий		
14	Контрольные испытания	8	-	8
	Итого:	216	2	214

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. История борьбы САМБО в России. Место самбо в системе физического воспитания. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Раздел 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.

Раздел 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов.

Раздел 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой.

Раздел 6. Оборудование и инвентарь. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура).

Раздел 7. Основы техники и тактики борьбы. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники.

Тактика ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Раздел 8. Моральная и специальная психическая подготовка. Создание работоспособного коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.).

Раздел 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Раздел 10. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги 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 захождения плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, 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 воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

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

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

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

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

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

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – 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 ее как можно дальше от стенки.

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

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на коврике, 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 через себя, лежа 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: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках: тоже на плечах, на спине и т.п. движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняется в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекалывание мяча прямыми руками с одной стороны в 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 вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках

вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом и вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в присяде. Прыжки с поворотом на 90, 180, 270 градусов. 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 поверхности. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «Ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу. По восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

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

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 на правом боку; лежа 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 (длинные); кувырок – полет.

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

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед прогнувшись; акробатическое 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.

Раздел 11. Специальная физическая подготовка.

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 (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

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

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

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

Падение с приземлением на ягодицы: из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя – передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа – прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодица (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в

другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

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

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировка на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. 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 вперед партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

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 вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове:

кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто); то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

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

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

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая сопротивление, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру: толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив его сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру: захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях: захватом

туловища и рывком (толчком, скручивание) в сторону (вперед, назад) вынудить партнера к тому, чтобы он коснулся ковра туловищем (боком, плечом).

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

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

Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружной стороне (подошва под углом 90 градусов к полу). Удар по стене подошвой дальней от нее ноги (встать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, качающемуся. 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 стороне стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. Зацеп (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же – обвив. Зацеп манекена стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

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

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

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещением ног, то же – перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами.

Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на 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 подъемом 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 поднятие 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, упираясь мячом в ковер; 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 (можно 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 лежа

Упражнения для удержаний. Выседы в одну сторону прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

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 лежа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

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 партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 минут). Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном 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 приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов 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 легким 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, одноименная и разноименная стойки, различные захваты и 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 приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положение 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 короткий промежуток времени);

- быстроты (схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким 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 приемы и др.)

- ловкости (схватки на различных коврах (по мягкости, цвету, размеру, 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 партнерами, различными по телосложению (с высокими, низкими, худыми, упитанными и др.), по физическому развитию (с сильным, слабым, быстрым, медленным, выносливым, ловким, неловким, гибким, негибким); схватки с партнерами, применяющими разную технику (в стойке, в партере), разную тактику (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), имеющими разную психологическую подготовку (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

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

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Раздел 12. Техничко-тактическая подготовка.

Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками.

Выведение из равновесия толчком с захватом туловища (подсадка).

Задняя подножка с захватом руки двумя руками.

Отхват изнутри с захватом ноги.

Бросок через бедро захватом пояса через разноименное плечо.

Бросок через спину захватом руки и отворота.

Бросок захватом одноименной 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 рук.

Удержание верхом захватом головы.

Удержание со стороны головы на коленях.

Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лежа.

Учебные схватки.

Вольные схватки.

Раздел 13. Участие в соревнованиях. В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Раздел 14. Контрольные испытания.
Контроль развития физических качеств

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Бег 30 м (с)	5,6
2.	Бег 60 м (с)	8,9
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7
4.	Прыжок в длину с места (см)	170
5.	Броски набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5
6.	Броски набивного мяча (3 кг) назад (м)	7,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	17
9.	Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	20
10.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14
11.	Бег «змейкой» 3x10 м (с)	7,8
12.	10 кувырков вперед (с)	17,2

Контроль развития сенсомоторных качеств

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180 градусов за 10 сек.	количество <u>прыжков</u> 10
Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая - по кругу (обе в сагиттальной плоскости)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число

	Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости)	движений (10)
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево (вправо) на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту баскетбольного мяча	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Опорная реакция слежения	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакуемой ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 – справа)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Слалом «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висящих тросов с грузами на расстоянии друг от друга – 1м, с задачей не зацепить тросы (время не более 10 секунд), превышение времени на одну секунду – штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число тросов (10)
Слалом опорный	Пробегание 5 метров прыжками с одной стороны скамейки на другую, приземляясь на одну, а затем на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек.). (превышение времени на 1 сек. – 1 штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число зон (10)

ГРУППА
пятого года обучения
(13-14 лет)

Пояснительная записка

Цель – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни; увеличение арсенала приемов занимающихся для ведения схваток в борьбе САМБО; подготовка к областным соревнованиям и участие в них.

Задачи:

воспитательные:

- поддержание устойчивого интереса к занятиям борьбой САМБО;
- воспитание культуры межличностных отношений, внимания к окружающим;
- приобретение соревновательного опыта;

образовательные:

- совершенствование навыков выполнения самостраховки при падениях и несложных по координации бросков, выполнения переворотов и удержаний, переходов с приема на прием в борьбе лежа;
- изучение условий выполнения бросков при различных захватах-углубленное разучивание техники выполнения бросков, переворотов, удержаний, болевых приемов, выполнение их в несложных комбинациях;
- углубленное изучение истории борьбы САМБО;
- обучение тактике ведения схватки.

развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости);
- развитие логического мышления, памяти, внимания, ощущений движения противника;
- развитие специальных физических качеств.

Прогнозируемые результаты:

К концу года занимающиеся должны *знать*:

1. Новые факты из истории борьбы САМБО
2. Последствия нерациональной тренировки юных борцов.

3. Антропометрические измерения физического развития борца.
4. Планирование мезоциклов тренировки.
5. Понятие о спортивной форме борца.

Должны уметь:

1. Выполнять вновь изученные приемы и применять их в схватке;
2. Применять массаж для восстановления работоспособности;
3. Составлять недельный план по общей физической подготовке.

Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	История борьбы САМБО в России	1	1	-
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	В процессе занятий		
3	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	В процессе занятий		
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	-
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	В процессе занятий		
6	Оборудование и инвентарь	В процессе занятий		
7	Основы техники и тактики борьбы	В процессе занятий		
8	Моральная и специальная психическая подготовка	В процессе занятий		
9	Правила соревнований, их организация и проведение	В процессе занятий		
10	Общая физическая подготовка	47	-	47
11	Специальная физическая подготовка	71	-	71
12	Технико-тактическая подготовка	88	-	88
13	Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий		
14	Контрольные испытания	8	-	8
	Итого:	216	2	214

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. История борьбы САМБО в России. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Раздел 2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма.

Раздел 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсмена.

Раздел 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Последствия нерациональной тренировки юных борцов.

Паталогические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Антропометрические измерения физического развития борцов. Измерения частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки.

Раздел 6. Оборудование и инвентарь. Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям (натяжение покрывки, обкладка матами).

Раздел 7. Основы техники и тактики борьбы. Пути построения сложных технико-тактических действий. Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающихся коронным приемом.

Раздел 8. Моральная и специальная психическая подготовка.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний.

Раздел 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватках.

Раздел 10. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: строевая стойка, стойка ноги врозь, основная стойка, колонна, шеренга, фронт, тыл, интервал, дистанция. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги 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 захождения 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 коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

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

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для

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

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

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

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

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

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – 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 ее как можно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной и двумя руками. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка

за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через неё, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т.п. повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя через себя, лежа на спине. Перебаты 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: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках: тоже на плечах, на спине и т.п. движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом; имитация уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом руки ногами.

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

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в присяде. Прыжки с поворотом на 90, 180, 270 градусов. 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 поверхности. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «Ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу. По восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с

горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

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

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 на правом боку; лежа 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 (длинные); кувырок – полет.

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

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед прогнувшись; акробатическое 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.

Раздел 11. Специальная физическая подготовка.

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 (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

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

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

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

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

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и.п. Лежа на одном боку, перевернуться 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 исходное положение. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки: прыжком встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; из и.п.

борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает партнера вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировка на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок с перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. 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 вперед партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

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 вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове: кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто); то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной – падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка): кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот

перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский): переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади – падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

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

Специально-подготовительные упражнения для бросков

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

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

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

Упражнения для подсечек. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружной стороне (подошва под углом 90 градусов к полу). Удар по стене подошвой дальней от нее ноги (встать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, качающемуся. 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 стороне стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. Зацеп (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же – обвив. Зацеп манекена стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

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

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

Упражнения для бросков через спину. Поворот кругом со скрещением ног, то же – перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами.

Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на 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 подъемом 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 ковер; 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 (можно 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 лежа

Упражнения для удержаний. Выседы в одну сторону прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

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 лежа - махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

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 партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 минут). Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном 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 приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов 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 легким 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, одноименная и разноименная стойки, различные захваты и 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 приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положение 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 короткий промежуток времени);

- быстроты (схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким 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 приемы и др.)

- ловкости (схватки на различных коврах (по мягкости, цвету, размеру, 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 партнерами, различными по телосложению (с высокими, низкими, худыми, упитанными и др.), по физическому развитию (с сильным, слабым, быстрым, медленным, выносливым, ловким, неловким, гибким, негибким); схватки с партнерами, применяющими разную технику (в стойке, в партере), разную тактику (подавляющий, маневрирующий, атакующий, обороняющийся), имеющими разную психологическую подготовку (смелый, трусливый, решительный, нерешительный, инициативный, безынициативный, выдержанный, невыдержанный, настойчивый, ненастойчивый, упрямый и др.).

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

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Раздел 12. Техничко-тактическая подготовка.

- Выведение из равновесия рывком захватом руки двумя руками.
- Выведение из равновесия толчком с захватом туловища (подсадка).
- Задняя подножка с захватом руки двумя руками.
- Задняя подножка (скрещивая захваченные руки).
- 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 одноименной ноги изнутри садясь.
- Зацеп снаружи.
- Обвив захватом одноименной руки и туловища (пояса).
- Бросок через голову упором голенью в бедро и захватом одноименной руки и пояса на спине.
- Бросок через голову (садясь глубоко между ногами противника).
- Отхват с захватом пояса через одноименное плечо.
- Подхват снаружи с захватом ноги.
- Подсад голенью изнутри.
- Бросок через бедро захватом пояса через одноименное плечо..
- Бросок через спину захватом руки под плечо.
- Бросок обратным захватом пятки изнутри.
- Активные и пассивные защиты от изученных бросков.
- Удержание сбоку захватом рук.
- Удержание верхом захватом головы.
- Удержание со стороны головы на коленях.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.
- Удержание поперек с захватом дальней руки из-под шеи.
- Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.
- Болевой прием: рычаг локтя скрещивая руки.
- Болевой прием: узел плеча ногой противнику, стоящему на коленях и руках.
- Болевой прием: обратный рычаг плеча внутрь.
- Разъединение сцепленных рук, упираясь голенью в бедро.
- Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия противнику, стоящему на коленях и руках.
- Болевой прием: рычаг колена захватом голени под плечо.
- Болевой прием: узел ноги ногой после удержания верхом.
- Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лежа.

Учебные схватки.

Вольные схватки.

Раздел 13. Участие в соревнованиях. В соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Раздел 14. Контрольные испытания.

Контроль развития физических качеств

№ п/п	Упражнения	Норматив
1.	Бег 30 м (с)	5,2
2.	Бег 60 м (с)	8,6
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10
4.	Прыжок в длину с места (см)	180
5.	Броски набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	7,5
6.	Броски набивного мяча (3 кг) назад (м)	9,0
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	17
9.	Сгибание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	25
10.	Сгибание туловища из положения лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	15
11.	Бег «змейкой» 3x10 м (с)	7,7
12.	10 кувырков вперед (с)	16,6

Контроль развития сенсомоторных качеств

Качество	Суть упражнения	Оценка в относительных числах
Устойчивость	Прыжки влево-вправо на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Разнонаправленная скорость	10 сдвоенных прыжков влево-вправо на 180 градусов за 10 сек.	количество <u>прыжков</u> 10

Мышечная согласованность	Одна рука движется вверх-вниз, другая - по кругу (обе в сагиттальной плоскости)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
	Рука и нога движутся по кругу в противоположные стороны (обе во фронтальной плоскости)	
Предрасположенность к направлению вращения	Прыжки влево (вправо) на 360 градусов с точностью приземления в круге диаметром 30 см (мера асимметрии определяется в % от общей плановой суммы)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Моделирование действий	Прыжки на точность приземления с произвольной сменой расстояний (по заданию тренера)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число прыжков (10)
Ручная реакция слежения	Ловля пролетающего по фронту баскетбольного мяча	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Опорная реакция слежения	Избегание удара тростью по голени снаружи при широкой стойке за счет поднимания атакующей ноги (5 спонтанных ударов слева и 5 – справа)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число движений (10)
Слалом «грудной»	Пробегание зигзагом по оси, обходя 10 висящих тросов с грузами на расстоянии друг от друга – 1м, с задачей не зацепить тросы (время не более 10 секунд), превышение времени на одну секунду – штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число тросов (10)
Слалом опорный	Пробегание 5 метров прыжками с одной стороны скамейки на другую, приземляясь на одну, а затем на другую ногу в обозначенные зоны (по 5 зон с каждой стороны за время 5 сек.). (превышение времени на 1 сек. – 1 штрафное очко)	кол-во удачных <u>попыток</u> общее число зон (10)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В процессе совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо последовательно решать следующие задачи: разучивание приема на месте на несопротивляющемся партнере; разучивание в движении без сопротивления; отработка приема на месте с сопротивлением партнера после начала приема (партнер дает взять захват, не меняя исходное положение); отработка в движении с сопротивлением партнера после начала приема; отработка в учебной схватке с регулированием сопротивления; отработка в учебно-тренировочной схватке с ограничением сопротивления; отработка в учебно-тренировочной схватке с проведением соперником контрприемов; отработка в тренировочной схватке с партнером меньшего веса, меньшей квалификации, более слабым; отработка в тренировочной и соревновательной схватках с равным соперником; отработка в тренировочной схватке с соперником большего веса, высшей квалификации, более сильным.

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

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

Задача тренера состоит в том, чтобы научить занимающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля. Тренеру необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации занимающихся. Особенно важна такая коррекция для борцов тяжелых весовых категорий.

Занятия любым видом спорта, а борьбой в особенности, требуют систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

В процессе занятий юные борцы наряду с двигательными навыками должны приобретать теоретические знания, формировать характер, организационные, инструкторские и судейские навыки, необходимые для работы в кружке, в школе, для судейства соревнований по борьбе.

У юных спортсменов необходимо воспитывать трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, патриотизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и

организованность, уважение к товарищам и к окружающим. Особое внимание следует обратить на воспитание активной жизненной позиции, принципиальности.

Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитательными факторами являются: личный пример тренера, история борьбы, биография выдающихся тренеров и спортсменов, достижения борцов нашей страны и других стран на международной арене.

Большие возможности в организации воспитательного процесса с юными борцами заключаются в установлении постоянных связей преподавателя, тренера с родителями и учителями, контроле за успеваемостью занимающихся, за организацией их досуга, за их духовным ростом.

Для формирования активной жизненной позиции важно чаще привлекать каждого занимающегося к общественной жизни группы, коллектива, для чего можно рекомендовать ввести следующие постоянные поручения: староста, капитан, помощник тренера, член редколлегии, культорг, казначей, летописец, фотограф, физорг и др. Задача тренера – разъяснить каждое поручение, подчеркнуть его важность и значение для коллектива, распределить обязанности с учетом индивидуальных особенностей, осуществлять постоянный учет поручений и контроль за их выполнением.

Для сплочения коллектива группы можно рекомендовать совместные прогулки, экскурсии, посещения выставок, музеев, кино, театров и т.п. Большое воспитательное значение имеют походы, совместные уборки зала, участие в различных соревнованиях.

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

Занимающиеся борьбой обязаны проходить медицинский осмотр в начале учебного года, а также перед участием в каждом соревновании.

К соревнованиям любого масштаба допускаются борцы старше 11 лет с подготовкой не менее года. Борцы 14-17 лет могут допускаться к соревнованиям с предварительной подготовкой 4-5 месяцев при условиях сдачи контрольных нормативов, владения в совершенстве техникой самостраховки при падении и техникой выполнения любых бросков вперед, назад, в сторону.

Материально-техническое обеспечение

Технические средства:

- телевизор с универсальной подставкой;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы
- аудиопроигрыватель.

Учебно-практическое оборудование:

- борцовский ковер (маты и крышка);
- спортивные снаряды и тренажеры;
- цифровое табло;
- судейские костюмы;
- свисток;
- костюм самбиста (курочка, шорты, самбовки);
- пьедестал.

Список литературы

- Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М., 1981.
- Борьба самбо. Правила соревнований. М., 1981.
- Вахин М. Дзюдо: основы тренировок. Минск, 1983.
- Гулевич Д.И., Степанов О.С. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо. М., 1983.
- Елисеев С.В. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: метод. рекомендации /С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. М.: ЗАО «ЛИКА», 2004.
- Зезюлин Ф.М. Система самбо: учебное пособие. – Владимир: Собор, 2008.
- Ионов С.Ф., Цмपुरский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М., 1983.
- Письменский И.А. и др. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М., 1982.
- Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба самбо. Минск, 1980.
- Рудман Д.Л. Самбо. М., 1979.
- Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. М., 1982.
- Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. М., 1983.
- Табаков С.Е., Ломакина Е.В. САМБО – в школу. М., 2017.
- Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник /Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. М., 1998.
- Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста /Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца /Е.М.Чумаков. – М.: РГАФК, 1996.
- Филин В.П., Фомин Н.А Основы юношеского спорта. М., 1980.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М., 1982.
- Шепилов А.А., Климин В.П. Выносливость борца. М., 1979.

Подвижные игры.

1. «Партер»

Цель игры: повысить силу, скорость и выносливость.

Задача в игре. Поставить противника в точку третьей опоры.

Ход игры. Противники стоят друг напротив друга, удерживая обоюдный захват отворот – рукав. По команде тренера начинается игра, до касания одного из игрока ковра.

2. «Догонялки»

Цель игры: повышение скоростно-силовых способностей.

Задача в игре. Как можно быстрее провести техническое действие, пытаясь догнать предыдущего спортсмена, который проводит аналогичное техническое действие (прием).

Ход игры. Группа из 12 спортсменов, встает в круг. По команде тренера один из самбистов начинает проводить бросок по часовой (или против часовой) стрелки. С интервалом два человека прием начинает проводить следующий спортсмен, целью которого является догнать и выбить предыдущего из игры.

3. «Успевай»

Цель игры: развивать как скоростные, так и силовые качества, чередуя динамические движения на статическое.

Задача в игре. Как можно быстрее провести два технических действия (стойка и партер) поочередно, пытаясь догнать предыдущего спортсмена, который проводит аналогичную комбинацию приемов.

Ход игры. Группа из 12 человек встает в круг. По команде тренера один из спортсменов начинает проводить два технических действия (стойка и партер). С интервалом два человека ту же комбинацию приемов начинает следующий спортсмен, целью которого является догнать и выбить предыдущего из игры.

4. «Канат»

Цель игры: развивать скоростные качества, ориентация в пространстве, развитие вестибулярного аппарата.

Задача в игре. Как можно быстрее наматывать канат вокруг туловища до заданной точки (середины).

Ход игры. Двое спортсменов встают на расстоянии друг от друга, натягивая канат. По команде тренера они начинают обворачивать канат вокруг себя. Побеждает тот, кто раньше доходит до заданной точки.

5. «10 пасов»

Цель игры: повышение скоростно-силовых способностей и ловкости.

Задача в игре. Пасовать набивной мяч друг другу 10 раз.

Ход игры. Командная игра, где спортсмены одной группы должны пасовать между собой набивной мяч 10 раз, стараясь не уронить его. Спортсмены другой команды пытаются этот мяч отнять. Выигрывает та команда, которая сумела сделать 10 передач, не потеряв мяч.

6. «Матросы»

Цель игры: повышение скоростно-силовых способностей.

Задача в игре. Подтягивание на канате.

Ход игры – участники делятся на две равные команды, становятся перед канатами. Каждый игрок должен залезть быстро на канат, слезть с него

и передать эстафету другому. Выигрывает та команда, кто быстрее справится с заданием.

Простейшие приёмы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, поставленной условиями игры, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств занимающихся. Так, борьба за предмет (мяч, канат) обязывает своевременно сосредоточить свои усилия на определенном захвате.