

Управление образования, культуры, спорта и молодежной политики
администрация Аромашевского муниципального района

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ул. Декабристов 12, с.Аромашево, Тюменская область, 627350, тел/факс 8(34545) 2-04-54 e-mail: arom_ddt@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от «28» июля 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО
«Дом детского творчества»
Казанцева Е.А.
«28» июля 2023 г.
М.П.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Самбо»

физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Объем: 72 часа

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 5-14 лет

Место реализации:

с.Аромашево, ул.Декабристов д.12

Автор-составитель:
Кирюшин Александр Юрьевич,
педагог дополнительного образования

с.Аромашево
2023

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо», разработана МАОУ ДО «Дом детского творчества».

Программа предполагает развитие основных двигательных навыков детей и направлена на укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. Занятия борьбой самбо способствуют выработке самодисциплины, формированию нравственных качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273 – ФЗ.
2. Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности дополнительными общеобразовательными программами Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008.
4. Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта самбо Минспорта России от 12.10.2015 №932.
7. Примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844).
8. Приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. № 1073.
9. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
10. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Самбо - средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Кроме того, самбо имеет и оборонное значение. Знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина, это - дело общественного значения.

Актуальность программы - формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются элементы спортивной борьбы самбо, классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Педагогическая целесообразность программы в том, что такой вид спорта как самбо позволяет формировать волевые качества, моральные качества. Спорт требует подчинения правилам, которые воспитывают в юной личности справедливость, честность, уважение к партнерам.

Отличительной особенностью программы является возможность детям, не получившим ранее практики занятий самбо или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям самбо, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Новизной программы является комплекс спортивных, развивающих игр, посредством которых осуществляется ознакомление с базовыми навыками самбо. Включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у обучающихся положительных эмоций, что облегчает процесс освоения технико-тактических действий, помогает поддерживать интерес к занятиям на протяжении всего тренировочного цикла. Игровая форма проведения занятий вызывает большой эмоциональный отклик у детей, что позволяет реализо-

вать в игровой форме стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствует преодолению чувства неуверенности

Характеристика возрастных особенностей обучающихся

На пятом - шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В возрасте 6-9 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

У детей в возрасте 10-12 лет различия между показателями, характеризующими способность дифференцировать временные и силовые характеристики достоверны, а по показателям пространственных характеристик не существенны. У мальчиков 10-12 лет точность воспроизведения пространственных характеристик осваивается легче.

У детей и подростков, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне. Показатели развития двигательной функции у детей 10-12 лет, занимающихся спортом, могут изменяться в диапазоне от 5% до 25% в зависимости от использования различных средств физического воспитания.

Исследования многих авторов показали, что у подростков, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Адресат программы - программа ориентирована на детей 5-14 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивной. Наполняемость группы: от 15 до 25 человек.

Язык обучения: русский.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Срок освоения программы: 1 год.

Объем программы: программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель).
Общее количество часов - 72.

Режим занятий – периодичность занятий 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы:

обучающие:

- знакомить со спортивным оборудованием, инвентарем, правилами техники безопасности;
- дать представление о разминке, заминке, об основах техники выполнения физических упражнений своим весом и с отягощением;
- учить правильно группироваться при падении, страховке партнера и само-страховке;
- знакомить с теоретическими и практическими основами борьбы самбо;
- обучать элементарным приемам самбо: борьба в стойке и партере;
- знакомить с основами гигиены, закаливания, питания и режима спортсменов.

воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- способствовать формированию потребности в участии в физкультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- воспитывать спортивное трудолюбие, ответственность, целеустремленность, волю.

развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развивать умения самостоятельно проводить разминку, заминку, выполнять физические упражнения с соблюдением правил техники безопасности;
- развивать навыки самозащиты;
- развивать мотивацию к занятиям физической культурой.

1.3. Планируемые результаты:

По окончании обучения, обучающиеся должны иметь следующие знания, умения и навыки.

Предметные (должны знать):

- спортивное оборудование, инвентарь, правила техники безопасности;
- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- методику группироваться при падении, приемы страховки партнера и само-страховки;
- приемы самбо: тактику и технику борьбы в стойке и в партере

- основы гигиены, закаливания, питания и режима спортсменов.

Личностные (должны иметь):

- положительную динамику физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;
- самостоятельно проводить разминку, заминку, выполнять физические упражнения с соблюдением правил техники безопасности;
- навыки самозащиты;
- положительную динамику мотивации к занятиям физической культурой.

Метапредметные (должны уметь):

- уважительно общаться в коллективе, решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- участвовать в физкультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- быть спортивно трудолюбивым, ответственным, целеустремленным, волевым.

1.4. Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 МОДУЛЬ – 36 часов					
Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготовка)- 4 часа					
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	2	2	0	Беседа
2	Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо	2	2	0	Беседа, тест
Общая физическая подготовка – 10 часов					
3	Ходьба	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
4	Равновесие	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП

5	Бег	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
6	Прыжки	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
7	Бросание- ловля мяча	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
Специальная физическая подготовка- 18 часов					
8	Основные элементы Самбо	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
9	Упоры	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
10	Технико- тактическая подготовка. Стойка	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
11	Технико- тактическая подготовка. Партнер	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
12	Висы (подтягивание на перекладине из вися)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
13	Подвижные игры (Специализированные игры для	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение

	юных борцов)				элементов,
14	Борьба стоя. а) стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная); б) перемещения – скользящим шагом, приставным шагом	2	0,5	1,5	Наблюдени е, выполнени е элементов, самоконтр оль
15	Борьба стоя. а) основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав; б) основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом); в основном туловищем (бросок через бедро; обшагивая партнера)	2	0,5	1,5	Наблюдени е, выполнени е элементов, самоконтр оль
16	Борьба лежа а) поворачивая партнера, стоя- щего на четве- ренках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног); б) удержания (сбоку; верхом)	2	0,5	1,5	Наблюдени е, выполнени е элементов, самоконтр оль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность- 4 часа					
17	Зачетные требования	2	2	0	Сдача норматива
18	Соревновательная	2	0	2	Соревнова

	деятельность				ния
2 МОДУЛЬ – 36 часов					
Специальная физическая подготовка- 32 часов					
1	Тактика борьбы самбо: а) простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад; б) переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
2	Тактика борьбы самбо: а) переходы с удержаний на болевые приемы на руки; б) переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
3	Форма контроля – учет по технической подготовке: а) повторение технических упражнений; б) выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль

4	Перемещения – скользящим шагом, приставным шагом	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
5	Основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
6	Основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом; захватом двух ног с отрывом от ковра)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
7	Поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног; захватом дальней руки и ноги)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
8	Удержания (сбоку; верхом; со стороны головы; поперёк)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
9	Болевые приемы на руки (рычаг локтя через бедро)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение

	от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнера между ног);				е элементов, самоконтроль
10	Болевые приемы на ноги (ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги противника между ног; рычаг колена с захватом ноги противника между ног)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
11	Различные комбинации приемов в направлениях вперед-назад	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
12	Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
13	Переходы с удержаний на болевые приемы на руки	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
14	Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов,

	броска				самоконтр оль
15	Развитие смелости Упражнения для воспитания смелости: а) броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах) б) кувьрки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты	2	0,5	1,5	Наблюден ие, выполнени е элементов, самоконтр оль
16	Развитие настойчивости	2	0,5	1,5	Наблюден ие, выполнени е элементов, самоконтр оль
Контрольные нормативы и соревновательная деятельность - 4 часа					
17	Прием нормативов	2	2	0	Сдача нормативов
18	Соревновательная деятельность	2	0	2	Соревнования
	ИТОГО:	72	23	49	

1.5. Содержание учебного плана 1 МОДУЛЬ

1. Техника безопасности (2 часа)

Теория - знакомство с содержанием работ. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Задачи творческого коллектива на учебный год. Форма контроля – беседа.

2. Теоретическая подготовка (2 часа)

Теория – применение правила подбора одежды для занятий самбо.
Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья. История создания самбо. Знакомство с техникой

безопасности, правилами поведения в спортивном зале, раздевалке. Ознакомление с содержанием программы и планом обучения.

Форма контроля – опрос, тест. (Приложение 2).

3. ОФП. Ходьба (1,5 часа)

Теория – Правила здорового образа жизни. Техника выполнения упражнения

Практика – обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Форма контроля – сдача норматива по ОФП.

4. ОФП. Равновесие (1,5 часа)

Теория – техника выполнения упражнений

Практика – маневрирование, изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движения противника

Форма контроля – сдача норматива по ОФП.

5. ОФП. Бег (2 часа)

Практика – челночный бег, бег с ускорением, с изменением направления, из различных исходных положений, бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодич, с поворотами.

Форма контроля – сдача норматива по ОФП.

6. ОФП. Прыжки (1,5 часа)

Теория – техника выполнения упражнения.

Практика – прыжки с поворотом на 90*, 180*, со скакалкой, напрыгивания на препятствие, в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через партнера.

Форма контроля – сдача норматива по ОФП.

7. ОФП. Бросание – ловля мяча (2 часа)

Теория – техника выполнения упражнения.

Практика – метание в цель различными мячами, жонглирование, бросание, ловля набивных мячей в парах.

Форма контроля – сдача норматива по ОФП.

8. Основные элементы Самбо (2 часа)

Теория – техника стойки и захвата.

Практика – стойки и захваты для выполнения бросков назад; задняя подножка, проходы в ноги. Стойки и захваты для выполнения бросков вперед; бросок через бедро, передняя подножка. Основные способы страховки соперника при броске.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

9. Упоры (1,5 часа)

Теория – техника.

Практика – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

10. Техничко- тактическая подготовка. Стойка (2 часа)

Теория – техника приемов.

Практика – стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная).

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

11. Техничко- тактическая подготовка. Партер (2 часа) – Приложение 3.

Теория – техника

Практика – технико - тактическая подготовка. Партнер.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

12. Висы (подтягивание на перекладине из виса) (2 часа)

Теория – техника виса.

Практика – подтягивание на перекладине из виса.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

13. Подвижные игры (1,5 часа)

Теория – разновидности подвижных игр.

Практика – специализированные игры для юных борцов.

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

14. Борьба стоя (2 часа)

Теория – техника борьбы стоя.

Практика – стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная); перемещения – скользящим шагом, приставным шагом;

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

15. Борьба стоя (2 часа)

Практика – основные захваты - за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав; основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом); в основном туловищем (бросок через бедро; обшагивая партнера).

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

16. Борьба лежа (2 часа)

Теория – техника выполнения броска лежа.

Практика – поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног); удержания (сбоку; верхом);

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

17. Зачетные требования (прием нормативов) (2 часа)

Теория – тестовая работа.

Форма контроля – итоговая работа, сдача нормативов.

18. Соревновательная деятельность (2 часа)

Практика – соревнования по самбо.

Форма контроля – соревнования.

2 МОДУЛЬ

1. Тактика борьбы самбо (2 часа)

Теория – техника борьбы.

Практика – простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад; переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением;

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

2. Тактика борьбы самбо (2 часа)

Теория – техника борьбы

Практика – переходы с удержаний на болевые приемы на руки;

переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

3. Форма контроля – учет по технической подготовке (2 часа)

Теория – повторение технических упражнений.

Практика – выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

4. Перемещения – скользящим шагом, приставным шагом (1,5 часа)

Теория – техника перемещения.

Практика – выполнять изучаемые приемы.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

5. Основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав (1,5 часа)

Теория – повторение техники передачи.

Практика – основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

6. Основные броски – в основном руками – (2 часа)

Теория – знакомство с техникой.

Практика – захватом двух ног; сбивая партнера плечом; захватом двух ног с отрывом от ковра.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

7. Поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног; захватом дальней руки и ноги) (2 часа)

Теория – знакомство с техникой

Практика – падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, используя захват его одежды.

Партнер стоит на четвереньках:

1. Встать со стороны правого бока партнера, согнуть правую ногу в колене, а правую руку вытянуть вперед. Левой рукой держаться за одежду партнера у его правой подмышки.

2. Выполнить перекат через спину партнера на правый бок. Захватить правой рукой партнера за пояс на спине, вытянуть вверх левую руку, оттолкнуться ногами и сделать кувырок влево-вперед через его спину. Повторить прием, но в другую сторону.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

8. Удержания (сбоку; верхом; со стороны головы; поперёк) (2 часа)

Теория – техника удерживания.

Практика – удержаниями называются способы, посредством которых самбист прижимает своим туловищем туловище противника спиной к коврику и без применения болевых приёмов удерживает его в таком положении в течение 20 сек. За проведение удержания самбист получает 1 очко.

Форма контроля – наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

9. Болевые приемы на руки (2 часа)

Теория – техника отвлекающих действий

Практика – рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

10. Болевые приемы на ноги - (2 часа)

Теория – техника выполнения.

Практика – ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги противника между ног; рычаг колена с захватом ноги противника между ног.

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

11. Различные комбинации приемов в направлениях вперед-назад - (2 часа)

Теория – техника выполнения.

Практика – выполнение приемов в направлениях вперед-назад.

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

12. Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением (2 часа)

Теория – техника переходы на удержание.

Практика – после удачного выполнения броска с падением - переходы с удержанием на болевые приемы на руках, болевые приемы на руках ногах, тактический вариант «угроза».

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

13. Переходы с удержаний на болевые приемы на руки (2 часа)

Теория – техника- болевые приемы.

Практика – выполнение упражнений.

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

14. Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска. (2 часа)

Теория – техника выполнения приемов.

Практика – приемы переходов на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

15. Развитие смелости (2 часа)

Теория – техника выполнения.

Практика – упражнения для воспитания смелости:

а) броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах).

б) кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты.

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

16. Развитие настойчивости (1,5 часа)

Теория – разбираем условия изменения скорости.

Практика – отработка элементов.

Форма контроля - наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль.

17. Прием нормативов (2 часа)

Теория – тестовая работа.

Форма контроля – итоговая работа.

18. Соревновательная деятельность (2 часа)

Практика – соревнования по «Самбо».

Форма контроля – соревнования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа согласно расписанию, количество часов в год– 72. Срок реализации программы - 1 год (34 недели).

Год обучения, срок учебного года (продолжительность обучения)	Форма обучения	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Всего академ.ч асов в год	Кол-во академ.часов в неделю
1 год обучения (стартовый уровень) с 15 сентября 2023г. по 31 мая 2024г.	Очная форма обучения	1 раз в неделю (1 ак.час – 40 мин.)	72	2

2.2. Формы аттестации, контроля

В течение периода обучения проводится мониторинг уровня усвоения знаний и формирования навыков у детей. Входная диагностика проводится в начале учебного года с целью выявления исходного уровня состояния детей, на основе чего планируется дальнейшая работа с ними в рамках образовательной программы. Промежуточная диагностика показывает уровень усвоения знаний и умений за первый модуль. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребёнком программы, его знаний и умений.

Мониторинг уровня сформированных компетенций и личностные достижения учащихся отражаются в диагностической карте, контрольных тестах по итогам изучения программы.

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Объектами мониторинга в спортивном объединении «Самбо» являются: уровень обученности каждого учащегося (теоретические знания и практические умения) и уровень личностного развития учащихся.

Формы итогового контроля:

- Теоретическая подготовка: тесты.

- Общефизическая подготовка: сдача нормативов.

- Освоение специальной физической подготовки: тестирование, наблюдение.

2.3. Оценочные материалы

Итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов, тестов.

Тестовые задания оцениваются по 100-балльной шкале, которая переводится в один из уровней освоения образовательной программы согласно таблице:

Баллы, набранные обучающимся	Уровень освоения
0–40 баллов	Низкий
41–70 баллов	Средний
71–100 баллов	Высокий

Формы проведения итогов по каждой теме и каждому разделу общеразвивающей программы соответствуют целям и задачам ДООП.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов – открытое занятие, результат соревнований.

2.4. Методические материалы

Формы и методы работы

Форма обучения – очная, групповая.

Вид занятия – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики, при организации которого органично сочетаются индивидуальные и групповые формы работы с обучающимися.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, тренировочный, соревновательный.

Формы проведения занятий: вводное занятие, беседа, опрос, наблюдение, сдача норматива, соревнования, учебно-тренировочное занятие, итоговое занятие.

Методы обучения:

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

Педагогические технологии:

Реализация программы осуществляется через использование современных педагогических технологий:

1. Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская).
2. Здоровьесберегающие технологии (Б.А. Хелингер, В.И. Онишина).
3. Игровые технологии (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, П.И. Пидкасистый).
4. Гуманно-личностная технология (Ш.А. Амонашвили).
5. Технология групповой деятельности (И.П. Волков, И.П. Иванов).

Общей особенностью используемых технологий обучения является ориентация на формирование положительной мотивации к занятиям, развитие физических способностей и творческой активности обучающихся, умений участвовать в коллективном поиске.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий:

В рамках содержания программы, обучающиеся получают теоретические знания об истории возникновения самбо. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий самбо и инвентарем, спортивной одежде и

обуви. Знакомятся с татами. Изучая таблицы и наглядные пособия, получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на:

- словесные (рассказ–объяснение, беседа, чтение книг);
- наглядные (демонстрация педагогом приемов работы, самостоятельные наблюдения детей);
- практические (сдача норм ОФП, игра, соревнования).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Методы воспитания такие как:

- стимулирование
- убеждение
- поощрение
- требование
- упражнение

Формы организации учебного занятия – практическое занятие, беседа, тренировка, соревнование.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент.
2. Основная часть занятия (тренировка).
3. Рефлексия.
4. Подведение итогов.

Дидактические материалы

1. Картотека упражнений по самбо.
2. Схемы и плакаты освоения технических приемов в самбо.
3. Правила игры в самбо.
4. Правила судейства в самбо.
5. Регламент проведения турниров различных уровней.
6. Положение о соревнованиях по самбо.

2.5. Рабочая программа на 2023-2024 года

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы:

обучающие:

- знакомить со спортивным оборудованием, инвентарем, правилами техники безопасности;
- дать представление о разминке, заминке, об основах техники выполнения физических упражнений своим весом и с отягощением;
- учить правильно группироваться при падении, страховке партнера и само-страховке;
- знакомить с теоретическими и практическими основами борьбы самбо;
- обучать элементарным приемам самбо: борьба в стойке и партере;
- знакомить с основами гигиены, закаливания, питания и режима спортсменов.

воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- способствовать формированию потребности в участии в физкультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- воспитывать спортивное трудолюбие, ответственность, целеустремленность, волю.

развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развивать умения самостоятельно проводить разминку, заминку, выполнять физические упражнения с соблюдением правил техники безопасности;
- развивать навыки самозащиты;
- развивать мотивацию к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

По окончании обучения, обучающиеся должны иметь следующие знания, умения и навыки.

Предметные (должны знать):

- спортивное оборудование, инвентарь, правила техники безопасности;
- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- методику группироваться при падении, приемы страховки партнера и само-страховки;
- приемы самбо: тактику и технику борьбы в стойке и в партере
- основы гигиены, закаливания, питания и режима спортсменов.

Личностные (должны иметь):

- положительную динамику физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;

- самостоятельно проводить разминку, заминку, выполнять физические упражнения с соблюдением правил техники безопасности;
- навыки самозащиты;
- положительную динамику мотивации к занятиям физической культурой.

Метапредметные (должны уметь):

- уважительно общаться в коллективе, решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- участвовать в физкультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- быть спортивно трудолюбивым, ответственным, целеустремленным, волевым.

2.6. Учебный план рабочей программы на 2023-2024 год

Учебный план рабочей программы стартового уровня «Самбо» рассчитан на 72 часа. (Приложение 1).

№ п/п	Дата, время проведения	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
			Всего	Теория	Практика	

2.7. Рабочая программа воспитания

Воспитание – процесс обучения, защиты, заботы о детях с целью их здорового развития во взрослой жизни.

Цель воспитания – создание условий для разностороннего развития личности; развитие представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения; воспитание творчески растущую личность, подготовленную к жизнедеятельности в новых условиях.

Задачи воспитательной работы:

1. Воспитывать активную жизненную позицию через творческую и проектную деятельность.
2. Развивать у обучающихся инициативу, стремление к самообразованию, саморазвитию, самоуправлению, способности к успешной социализации в обществе и культуру межличностных отношений.
3. Развивать коммуникативные навыки.
4. Формировать познавательный потенциал обучающихся.

Планируемые результаты - формирование полезных привычек; повышение качества обучения; учащихся; развитие индивидуальности учащихся; развитие интереса к изучаемым предметам; развитие самостоятельности.

2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п.п.	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	День здоровья	Спортивно-массовое ме-	сентябрь

		роприятие	
2	«Весёлые старты»	Спортивные состязания	октябрь
3	Техника и приемы в Самбо	Мастер класс	декабрь
4	«Областная зарядка» в рамках Всемирного дня здоровья	Акция	апрель
5	Участие в областных и межрайонных соревнованиях по Самбо	соревнования	в течение года

2.9. Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» необходимы:

- спортивный зал, раздевалка;
- оборудование (татами);
- спортивный инвентарь (утяжеленные мячи).

В рамках сетевой программы МАОУ ДО «Дом детского творчества» выделяет:

- помещение для занятий;
- ноутбук;
- раздевалку;
- татами.

Информационное обеспечение

Аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.

Кадровое обеспечение

В реализации программы «Самбо» участвует педагог дополнительного образования, который умеет найти подход к детям разновозрастным детям, знает их возрастные и психологические особенности, допустимые физические нагрузки.

В реализации программы «Самбо» участвует педагог дополнительного образования – Кирюшин Александр Юрьевич, имеющий необходимую квалификацию.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Белкин, С.А. Борьба самбо. Правила соревнований / С.А. Белкин. – Москва: Физкультура и спорт, 2017.
2. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва : ГЦОЛИФК, 1991.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: ФиС, 1991.

4. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры / Ю.И. Портных, З.Я. Кожевникова, Г.С. Ласин. - Москва: Физкультура и спорт, 1986.
5. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - Москва: Советский спорт, 2005.
6. Свищев, И.Д. Программа по дзюдо / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев. – Москва: Федерация дзюдо, 2007.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо». Приказ Минспорта РФ № 1073 от 24.11.2022 г.
8. Эйгминас, П.А. Самбо: первые шаги / П.А. Эйгминас. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста / Е.Я. Гаткин. - Москва: Лист, 1997.
2. Рудман, Л.И. Борьба дзюдо / Л.И. Рудман. – Москва: ФиС, 1984.
3. Чумаков, Е.М. Борьба самбо / Е.М. Чумаков. – Москва: Справочник ФиС, 1985.
4. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков. – Москва: Фаир-пресс, 1998.

Электронные ресурсы:

Всероссийская федерация самбо (sambo.ru).

Приложение 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

№ п/ п	Дата, время проведен ия занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и и контроля
			Всего	Теория	Практи- ка	
		1 МОДУЛЬ – 36 часов				
Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготов- ка)- 4 часа						
1		Вводное заня- тие. Правила техники безопас- ности	2	2	0	Беседа

2		Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России. История развития борьбы самбо	2	2	0	Беседа, тест
		Общая физическая подготовка – 10 часов				
3		Ходьба	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
4		Равновесие	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
5		Бег	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
6		Прыжки	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
7		Бросание- ловля мяча	2	0,5	1,5	Сдача норматива по ОФП
		Специальная физическая подготовка- 18 часов				
8		Основные элементы Самбо	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
9		Упоры	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
10		Технико- тактическая подготовка. Стойка	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль

11		Технико- такти- ческая подготов- ка. Партнер	2	0,5	1,5	Наблюде- ние, вы- полнение элементов, самоконтр оль
12		Висы (под- тягивание на пе- рекладине из виса)	2	0,5	1,5	Наблюде- ние, вы- полнение элементов, самоконтр оль
13		Подвижные игры (Специали- зированные игры для юных борцов)	2	0,5	1,5	Наблюде- ние, вы- полнение элементов,
14		Борьба стоя. а) стойки – прямая, средняя и низкая (правая, левая, фронтальная); б) перемещения – скользящим шагом, приставным шагом	2	0,5	1,5	Наблюден ие, выполнени е элементов, самоконтр оль
15		Борьба стоя. а) основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав; б) основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом); в основном туловищем	2	0,5	1,5	Наблюден ие, выполнени е элементов, самоконтр оль

		(бросок через бедро; обшагивая партнера)				
16		Борьба лежа а) поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног); б) удержания (сбоку; верхом)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
		Контрольные нормативы и соревновательная деятельность- 4 часа				
17		Зачетные требования	2	2	0	Сдача норматива
18		Соревновательная деятельность	2	0	2	Соревнования
2 МОДУЛЬ – 36 часов						
Специальная физическая подготовка- 32 часов						
1		Тактика борьбы самбо: а) простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад; б) переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
2		Тактика борьбы самбо: а) переходы с удержаний на болевые приемы на руки; б) переходы на	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль

		болевые приемы на руки после удачного выполнения броска				
3		Форма контроля – учет по технической подготовке: а) повторение технических упражнений; б) выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
4		Перемещения – скользящим шагом, приставным шагом	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
5		Основные захваты – за рукава; за отворот и рукав; за пояс и рукав	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
6		Основные броски – в основном руками (захватом двух ног; сбивая партнера плечом; захва-	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтр

		том двух ног с отрывом от ковра)				оль
7		Поворачивая партнера, стоящего на четвереньках, на спину (захватом двух рук; захватом двух ног; захватом дальней руки и ноги)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
8		Удержания (сбоку; верхом; со стороны головы; поперёк)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
9		Болевые приемы на руки (рычаг локтя через бедро от удержания сбоку; узел руки наружу от удержания сбоку; рычаг локтя с захватом рук партнера между ног);	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
10		Болевые приемы на ноги (ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги противника между ног; рычаг колена с захватом ноги противника между ног)	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
11		Различные комбинации приемов в направле-	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение

		ниях вперед-назад				е элементов, самоконтроль
12		Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
13		Переходы с удержаний на болевые приемы на руки	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
14		Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
15		Развитие смелости Упражнения для воспитания смелости: а) броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах) б) кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение элементов, самоконтроль
16		Развитие настойчивости	2	0,5	1,5	Наблюдение,

						выполнение элементов, самоконтроль
		Контрольные нормативы и соревновательная деятельность - 4 часа				
17		Прием нормативов	2	2	0	Сдача нормативов
18		Соревновательная деятельность	2	0	2	Соревнования
		ИТОГО:	72	23	49	

Приложение 2

Тест

1. В каком году возникло самбо?

В 1902 г.

В 1914 г.

В 1938 г.

2. В какой стране возникло самбо?

Япония

Бразилия

СССР

3. Что означает самбо?

Самооборона

Самозащита без оружия

Самозащита без ответственности

4. Кто считается основателем самбо?

Спиридонов

Харлампиев

Ощепков

1. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?

Из двух

Из трех

Из четырех

6. Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?

5

6

7

7. Сколько минут составляют время схватки?

2-3 мин

3-5 мин

7-10 мин

8. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?

Красный

Синий

Белый

9. В каком городе было создано самбо?

Москва

Минск

Ленинград

10. За что на соревнованиях по самбо присуждается 2 балла?

За бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего.

За удержание в течение более 10, но менее 20 секунд.

За бросок соперника на бок без падения атакующего.

Приложение 3

Технико-тактическая подготовка

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию

- Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства.
- Поединки со сменой партнеров.
- Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий
- Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов.
- Выполнение бросков в максимальном темпе.
- Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват

- Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных.
- Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях.

- Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведение поединка в равном темпе, в красной зоне ковра.

Тактика проведения поединка

- Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изучение видов поединка (подготовленные, контрольные), особенности партнеров в поединке (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левосторонние, правосторонние, темповики).

Тактика участия в соревнованиях

- Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.
- Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита временем.
- Поиск выхода из внезапного изменения обстановки, предугадывание.
- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).
- Накопление двигательного опыта.

Приложение 4

Словарь терминов

Боковая подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

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

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

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

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

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

Высокая стойка - самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

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

Задняя подсечка - подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват - действие руками (двумя или одной) с целью удерживать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

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

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

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

Захват скрестный - самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи - захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

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

Зацеп изнутри - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный - бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи - бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

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

Зацеп стопой изнутри - бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Передняя подсечка-подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

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

Подсад - бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

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

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

Подсечка изнутри - подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

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

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

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

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

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

Рычаг локтя - болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

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

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

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

Удержание верхом - удержание сидя на животе противника.

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

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

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

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

Приложение 5

Специальная физическая подготовка

Комплекс

Развитие *скоростно-силовых* качеств.

В стандартных ситуациях (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых 120с и повторения до 6 раз, затем отдых до 5 минут и еще 5-6 таких повторений.

В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контр бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 12с, затем повтор 6 серий, потом отдых 5 минут, повтор 3-6 комплексов работы и восстановления.

Развитие *скоростной выносливости*.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 таких повторений.

В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут, затем

повтор 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановление до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости.

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости.

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать партнера от ковра.

Работа субмаксимальной мощности.

Скоростно-силовая выносливость.

Круговая тренировка: четыре круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30 секунд, между кругами – 4-6 минут.

1 - 2 станции – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо.

3 – 4 станции – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо.

5 станция – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: два круга, на каждой станции качественно выполнить броски без отдыха между станциями, отдых между кругами – 5 минут (помогают борцу 3 партнера).

1 станция – 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе.

2 станция – 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе.

3 станция – 50с броски подхватом, 10с в максимальном темпе.

4 станция – броски 50с передней подсечкой, 10с в максимальном темпе.

Специальная выносливость

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

1 станция – борьба за захват 1 минута.

2 станция – борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне).

3 станция – борьба в стойке по заданию 2 минуты.

4 станция – борьба лежа по заданию 1 минута.

5 станция – борьба без кимоно 2 минуты.

6 станция – борьба лежа 1 минута.

7 станция – борьба в стойке за захват 1 минута.

8 станция – борьба лежа 1 минута.

9 станция – борьба в стойке за захват 1 минута.

10 станция – борьба лежа по заданию 1 минута.

11 станция – борьба в стойке 2 минуты.