

**Клочков
Игорь
Александр
ович**

Digitally signed by Клочков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Волгоградская область,
T=заместитель директора по воспитательной
работе, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
К.И.НЕДУРУБОВА""", SN=Клочков,
ИНН=344808987974,
E=cl04ckow.igor@yandex.ru, G=Игорь
Александрович, SN=Клочков, CN=Клочков
Игорь Александрович
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2026.10.09 13:30:49+03'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И.НЕДУРУБОВА"**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора ГКОУ «Казачий
кадетский корпус имени К.И.Недурубова»
от 27 августа 2026 года № 195

**Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»**

Возраст учащихся 7 - 18 лет

Срок реализации программы 3 года

**Автор-составитель:
Проскуряков Валерий Михайлович,
педагог дополнительного образования**

Волгоград, 2026

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «С а м б о» предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. Занятия самбо, как один из видов прикладных спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: 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 обороной деятельности. В результате обучения дети научатся:

- Правильно падать и страховаться;
- Базовым перемещениям и стойкам;
- Элементом борьбы в стойке;
- Соблюдать правила и этикет самбо;
- Контролировать нагрузку и эмоции;
- Работать в паре и команде.

1. Пояснительная записка

Нормативные основания для разработки программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении

Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения прикладному бою с элементами борьбы в условиях образовательной организации. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность в процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Цель программ: подготовить юношей к службе в рядах Российской армии или иной государственной службе, в том числе к государственной службе российского казачества, формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо, воспитание бережного отношения к казачьим традициям.

Задачи:

Личностные (воспитательные):

- воспитывать нравственные и волевые качества;

- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Метапредметные (развивающие):

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Предметные (обучающие):

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Возраст учащихся

Программа «Самбо» адресована обучающимся от 7 до 18 лет. Разделена на три этапа: от 7 до 10 лет – младший школьный возраст, характеризуется тем, что упор идет на общую физическую подготовку, базовые перемещения, самостраховка, простые элементы в стойке; от 11 до 14 лет – подростковый возраст характеризуется тем, что активно осваивают бросковую технику, удержания, простейшие болевые; от 15 до 18 лет – юношеский возраст, характеризуется тем, что в углубленном изучении тактики и комбинации, совершенствование техники, работа над индивидуальными связками, участие в соревнованиях высокого уровня.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься. Ограничения по посещению данного кружка относятся противопоказания от врача такие, как: заболевания сердечно-сосудистой системы, тяжелые патологии опорно-двигательного аппарата, эпилепсия, тяжелая форма бронхиальной астмы.

Сроки реализации программы: 3 года обучения, в каждый год по 136 часов.

Формами организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия.

Режим занятий: группа из 15 человек, 4 часа в неделю (занятия 2 раза в неделю по 2 часа); один академический час - 40 минут, перемена 10 минут.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения обучающиеся в конце учебного года овладеют необходимой системой знаний, умений и навыков.

В рамках освоения первого года обучения кадет

будет знать:

- правила и основные термины, используемые в самбо;

- значение тактической подготовки борьбы.

будет уметь:

-выполнять простейшие приёмы самостраховки;

-выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

В рамках освоения второго года обучения кадет

будет знать:

-изучение технических элементов;

-проведение спаррингов и поединков по борьбе.

будет уметь:

- применять технические элементы в ходе практической подготовки;

- проводить первые состязательные поединки.

В рамках освоения третьего года обучения кадет

будет знать:

-уровни контрольных нормативов;

-технику выполнения бросков, захватов;

-правила проведения соревнований по самбо.

будет уметь:

-выполнять приёмы борьбы самбо;

-применять приёмы самостраховки.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по (например, по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов

В рабочей программе по самбо итоги подводят через текущий, промежуточный и итоговый контроль. Для этого используют тестирование

физических качеств, учебные схватки, показательные выступления и соревнования с учетом возраста и уровня подготовки детей.

Результаты фиксируют в протоколах и оценочных листах.

2. Учебный план программы

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Практика
Первый год обучения			
Модуль №1. «Вводное занятие»	2	2	0
Модуль №2. «История и развитие самбо в России»	8	8	0
Модуль №3. «Общая физическая подготовка»	36	2	34
Модуль №4. «Техника борьбы в стойке»	26	3	23
Модуль №5. «Техника борьбы лёжа»	18	2	16
Модуль №6. «Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов»	36	4	32
Модуль №7. «Итоговый контроль»	10	1	9
Итого за первый год обучения:	136	22	114
Второй год обучения			
Модуль №1. «Вводное занятие»	2	2	0
Модуль №2. «Теоретическая подготовка (правила соревнований, питание, режим)»	8	8	0
Модуль №3. «Общая физическая подготовка»	30	0	30
Модуль №4. «Самостраховка и акробатические	10	0	10
Модуль №5. «Техника борьбы в стойке»	32	2	30
Модуль №6. «Техника борьбы лёжа»	30	2	28
Модуль №7. «Основы тактики самбо»	14	2	12
Модуль №8. «Итоговый контроль»	10	1	9
Итого за второй год обучения:	136	17	119
Третий год обучения			
Модуль №1. «Вводное занятие»	2	2	0
Модуль №2. «Теоретическая подготовка (судейство, соревновательная деятельность)»	8	8	0
Модуль №3. «Общая физическая подготовка»	24	0	24
Модуль №4. «Специальная физическая подготовка»	26	0	26
Модуль №5. «Техника борьбы в стойке»	32	2	30
Модуль №6. «Техника борьбы лёжа»	28	2	30

Модуль №7. «Итоговый контроль»	16	1	15
Итого за второй год обучения:	136	15	121

3. Учебно-тематический план

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Практика
Первый год обучения			
Модуль № 1. «Вводное занятие».	2	2	0
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	1	1	0
Тема 2. Знакомство с программой, требованиями, режимом занятий	1	1	0
Модуль № 2. «История и развитие самбо в России».	8	8	0
Тема 1. Возникновение и развитие самбо. В.А. Ощепков, А.А. Харлампиев	2	2	0
Тема 2. Самбо как национальный вид спорта. Достижения российских самбистов	2	2	0
Тема 3. Гигиена спортсмена: режим дня, питание, уход за телом	2	2	0
Тема 4. Места занятий, инвентарь, одежда самбиста.	2	2	0
Модуль № 3. «Общая физическая подготовка».	36	2	34
Тема 1. Теория: основы развития физических качеств	2	2	0
Тема 2. Развитие силы: упражнения с отягощениями, в парах, на снарядах	8	0	8
Тема 3. Развитие выносливости: кроссовая подготовка, беговые упражнения	6	0	6
Тема 4. Развитие быстроты: стартовые ускорения, челночный бег, эстафеты	6	0	6
Тема 5. Развитие гибкости: упражнения на растяжку, шпагаты, мосты	6	0	6
Тема 6. Развитие ловкости: координационные упражнения, акробатика	4	0	4
Тема 7. Подвижные и спортивные игры как средство ОФП	4	0	4
Модуль № 4. «Техника борьбы в стойке».	26	3	23
Тема 1. Теория: основы техники в стойке. Стойки, передвижения, захваты	3	3	0
Тема 2. Основная стойка самбиста. Способы передвижения по ковру	3	0	3
Тема 3. Захваты: за рукав, воротник, корпус, ноги. Смена захватов	4	0	4

Тема 4. Выведения из равновесия: рывки, толчки,	4	0	4
Тема 5. Броски через бедро (подхват, передняя подножка)	5	0	5
Тема 6. Броски с захватом ног (боковая подсечка, зацеп)	4	0	4
Тема 7. Самостраховка при падении вперёд, назад, на бок	3	0	3
Модуль № 5. «Техника борьбы лёжа»	18	2	16
Тема 1. Теория: основы техники борьбы лёжа. Положения, переходы	2	2	0
Тема 2. Удержания: сбоку, со стороны головы, верхом	5	0	5
Тема 3. Переходы из одного удержания в другое	4	0	4
Тема 4. Освобождение от удержаний.	4	0	4
Тема 5. Перевороты противника из положения лёжа	3	0	3
Модуль № 6. «Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов».	36	4	32
Тема 1. Теория: принципы самозащиты. Правовые основы необходимой обороны	4	4	0
Тема 2. Освобождение от захватов за руку (кисть,	6	0	6
Тема 3. Освобождение от захватов за одежду (воротник,	6	0	6
Тема 4. Освобождение от обхватов корпуса спереди	5	0	5
Тема 5. Освобождение от обхватов корпуса сзади	5	0	5
Тема 6. Защита от ударов: уклоны, блоки, отходы	5	0	5
Тема 7. Комплексные упражнения по самозащите	5	0	5
Модуль № 7. «Итоговый контроль».	10	1	9
Тема 1. Теория: требования к сдаче контрольных нормативов	1	1	0
Тема 2. Контроль техники бросков в стойке	3	0	3
Тема 3. Контроль техники удержаний и уходов лёжа	3	0	3
Тема 4. Контроль общефизической подготовленности (нормативы)	3	0	3
Итого за первый год обучения:	136	22	114
Второй год обучения			
Модуль № 1 «Вводное занятие»	2	2	0
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного. Задачи 2-го года	1	1	0
Тема 2. Требования к спортивному режиму в	1	1	0
Модуль № 2. «Теоретическая подготовка (правила соревнований, питание, режим)»	8	8	0
Тема 1. Правила соревнований по самбо: возрастные группы, продолжительность схватки	2	2	0
Тема 2. Оценка технических действий. Чистая победа, балльная система	2	2	0
Тема 3. Запрещённые приёмы и действия. Штрафные	2	2	0

Тема 4. Питание и режим юного спортсмена.	2	2	0
Модуль № 3. «Общая физическая подготовка»	30	0	30
Тема 1. Силовая подготовка: упражнения с партнёром, круговая тренировка	8	0	8
Тема 2. Скоростно-силовая подготовка: прыжки, выпрыгивания, рывки	6	0	6
Тема 3. Развитие выносливости: переменный бег,	6	0	6
Тема 4. Гибкость и подвижность суставов: парная растяжка	5	0	5
Тема 5. Координация и ловкость: комбинированные эстафеты, игры	5	0	5
Модуль № 4 «Самостраховка и акробатические	10	0	10
Тема 1 Самостраховка: кувырки вперёд и назад через плечо	3	0	3
Тема 2. Самостраховка при бросках: группировка, мягкое приземление	3	0	3
Тема 3. Акробатика: стойка на руках, перевороты, колесо	4	0	4
Модуль № 5. «Техника борьбы в стойке»	32	2	30
Тема 1. Теория: биомеханика бросков. Точки опоры и рычаги	2	2	0
Тема 2. Повторение и совершенствование базовых бросков	6	0	6
Тема 3. Броски через бедро: совершенствование,	6	0	6
Тема 4. Броски с захватом ног: бросок скручиванием,	6	0	6
Тема 5. Подсечки и зацепы: передняя, задняя, боковая подсечка	6	0	6
Тема 6. Комбинации бросков: атака — контратака	6	0	6
Модуль № 6. «Техника борьбы лёжа»	30	2	28
Тема 1. Теория: классификация приёмов борьбы лёжа. Болевые приёмы	2	2	0
Тема 2. Удержания: совершенствование, комбинации удержаний	6	0	6
Тема 3. Болевые приёмы на руки: рычаг локтя, узел	8	0	8
Тема 4 Болевые приёмы на ноги: рычаг колена, узел стопы	6	0	6
Тема 5. Уходы от болевых приёмов и контрприёмы	6	0	6
Тема 6. Переходы от броска к борьбе лёжа (связки)	2	0	2
Модуль № 7 «Основы тактики самбо»	14	2	12
Тема 1. Теория: понятие тактики. Тактические схемы	2	2	0
Тема 2. Тактика выведения из равновесия и создания ситуации для броска	4	0	4
Тема 3. Тактика защиты: маневрирование, смена дистанции	4	0	4
Тема 4. Тактика ведения схватки с противником разного	4	0	4
Модуль № 8 «Итоговый контроль».	10	1	9

Тема 1. Теория: требования к контрольным нормативам 2-го года	1	1	0
Тема 2. Контроль техники бросков (комбинации)	3	0	3
Тема 3. Контроль техники борьбы лёжа (болевые приёмы)	3	0	3
Тема 4. Контроль физической подготовленности. Учебная схватка	3	0	3
Итого за второй год обучения:	136	17	119
Третий год обучения			
Модуль № 1. «Вводное занятие».	2	2	0
Тема 1. Инструктаж по ТБ. Задачи 3-го года. Анализ итогов 2-го года	1	1	0
Тема 2. Планирование соревновательного сезона. Постановка целей	1	1	0
Модуль № 2. «Теоретическая подготовка (судейство, соревновательная деятельность)».	8	8	0
Тема 1. Основы судейства: обязанности судьи, жесты судьи	2	2	0
Тема 2. Протокол схватки. Запись технических действий. Определение победителя	2	2	0
Тема 3. Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление эмоциями	2	2	0
Тема 4. Предсоревновательный режим. Разминка перед схваткой. Восстановление	2	2	0
Модуль № 3. «Общая физическая подготовка»	24	0	24
Тема 1. Силовая подготовка: работа с отягощениями, сопротивлением партнёра	7	0	7
Тема 2. Скоростно-силовые упражнения: взрывная сила, плиометрика	6	0	6
Тема 3. Специальная выносливость борца: интервальный бег, темповые схватки	6	0	6
Тема 4. Гибкость и координация: комплексы утренней зарядки, растяжка	5	0	5
Модуль № 4 «Специальная физическая подготовка»	26	0	26
Тема 1. Упражнения для развития мышц-сгибателей и разгибателей рук	6	0	6
Тема 2. Упражнения для развития мышц туловища (пресс, спина, мосты)	7	0	7
Тема 3. Упражнения для развития мышц ног: выпады, приседания с партнёром	6	0	6
Тема 4. Специальные упражнения с манекеном: имитация бросков	4	0	4
Тема 5. Игры-эстафеты борцовской направленности	3	0	3
Модуль № 5. «Техника борьбы в стойке»	32	2	30

Тема 1. Теория: анализ техники сильнейших самбистов. Типовые ошибки	2	2	0
Тема 2. Совершенствование бросков через бедро: варианты и связки	6	0	6
Тема 3. Совершенствование бросков с захватом ног: мельница, вертушка	6	0	6
Тема 4. Броски с падением: бросок через грудь, подхват с падением	6	0	6
Тема 5. Контрприёмы от бросков противника	6	0	6
Тема 6. Комбинации из 2–3 бросков. Тактические связки	6	0	6
Модуль № 6. «Техника борьбы лёжа»	28	2	26
Тема 1. Теория: тактика борьбы лёжа. Переходы, позиционное превосходство	2	2	0
Тема 2. Совершенствование болевых приёмов на руки и ноги	6	0	6
Тема 3. Удержания: нестандартные варианты, перехваты	5	0	5
Тема 4. Связки: бросок — удержание — болевой	6	0	6
Тема 5. Защита и контратака в партере	5	0	5
Тема 6. Учебно-тренировочные схватки в партере	4	0	4
Модуль № 7. «Итоговый контроль»	16	1	15
Тема 1. Теория: требования к итоговой аттестации. Критерии оценки	1	1	0
Тема 2. Контроль техники бросков в стойке (комбинации, контрприёмы)	4	0	4
Тема 3. Контроль техники борьбы лёжа (связки, болевые)	4	0	4
Тема 4. Контроль физической подготовленности (нормативы)	3	0	3
Тема 5. Учебно-тренировочные схватки с судейством. Зачёт	4	0	4
Итого за второй год обучения:	136	15	121

4. Содержание программы

Первый год обучения

Модуль №1. «Вводное занятие» (2 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях (1 ч, теория) Правила поведения в спортивном зале. Требования к одежде и обуви (самбовка, шорты, футболка). Запрет на занятия без разрешения тренера. Правила

захода и схода с ковра. Поведение во время перерывов. Запрет на самостоятельное выполнение приёмов без контроля тренера. Действия при травме — немедленно сообщить тренеру. Пожарная безопасность в спортзале.

Тема 1.2. Знакомство с программой, требованиями, режимом занятий (1 ч, теория) Структура трёхлетней программы. Цели и задачи первого года обучения. Расписание занятий, продолжительность и частота. Требования к посещаемости и дисциплине. Режим дня юного самбиста — чередование тренировок, отдыха и учёбы. Понятие о разминке и заминке. Значение регулярности занятий для прогресса.

Модуль №2. «История и развитие самбо в России» (8 часов)

Тема 2.1. Возникновение и развитие самбо. В.А. Ощепков, А.А. Харлампиев (2 ч, теория) Истоки самбо — синтез отечественных видов борьбы и лучших техник национальных единоборств. Василий Сергеевич Ощепков — основоположник самбо, его путь в дзюдо и создание отечественной системы борьбы. Анатолий Аркадьевич Харлампиев — ученик Ощепкова, создатель классификации приёмов и системы подготовки самбистов. Этапы формирования самбо как самостоятельного вида спорта. Первые турниры и чемпионаты.

Тема 2.2. Самбо как национальный вид спорта. Достижения российских самбистов (2 ч, теория) Самбо — гордость российского спорта. Развитие самбо в СССР и России. Всероссийская федерация самбо. Международная федерация любительского самбо (FIAS). Выдающиеся российские самбисты — чемпионы мира и Европы. Самбо на Всемирных играх боевых искусств. Популяризация самбо среди детей и молодёжи. Массовые секции в школах и спортивных клубах.

Тема 2.3. Гигиена спортсмена: режим дня, питание, уход за телом (2 ч, теория) Понятие личной гигиены борца. Ежедневный душ после тренировки. Уход за ногтями — коротко остриженные для безопасности партнёров. Стирка спортивной формы после каждого занятия. Режим дня: подъём, утренняя зарядка, школа, тренировка, отдых, сон. Питание юного спортсмена — регулярность, достаточное количество белков, углеводов, витаминов. Питьевой режим до, во время и после тренировки. Запрет на тренировки с полным желудком. Профилактика кожных заболеваний — осмотры, использование индивидуального полотенца.

Тема 2.4. Места занятий, инвентарь, одежда самбиста. Правила поведения в зале (2 ч, теория) Устройство борцовского ковра — размер, покрытие, разметка, зоны. Дополнительное оборудование: гимнастические маты, канат, шведская стенка, набивные мячи, манекены. Одежда самбиста: самбовка (куртка), шорты, специальная обувь (борцовки). Защитная экипировка — наколенники, налокотники. Подготовка ковра к занятию — проверка чистоты, отсутствие складок и зазоров. Правила поведения в зале: не бегать без необходимости, не стоять у края ковра во время схватки, соблюдать тишину при объяснении тренера.

Модуль №3. «Общая физическая подготовка» (36 часов)

Тема 3.1. Теория: основы развития физических качеств (2 ч, теория) Пять основных физических качеств борца: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Краткая характеристика каждого качества и его значение для самбо. Понятие о разминке — подготовка организма к нагрузке (пульс, температура тела, разогрев мышц). Заминка — восстановление после нагрузки, растяжка. Дозирование нагрузки в зависимости от возраста и подготовленности. Понятие о перетренированности и признаках переутомления.

Тема 3.2. Развитие силы: упражнения с отягощениями, в парах, на снарядах (8 ч, практика) Упражнения с собственным весом: отжимания от пола (разные постановки рук), подтягивания на перекладине, приседания, выпады. Упражнения в парах: переноска партнёра на спине, приседания с партнёром на плечах, перетягивание руками. Упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату (на скорость и на время), упражнения на шведской стенке (подъём ног, висы). Работа с набивным мячом (1–2 кг) — броски, ловля, упражнения на пресс.

Тема 3.3. Развитие выносливости: кроссовая подготовка, беговые упражнения (6 ч, практика) Кроссовая подготовка на дистанции 500–1000 м в спокойном темпе. Беговые упражнения на месте — бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени. Переменный бег — чередование бега и шага. Прыжки со скакалкой — серии по 30–60 секунд. Бег по пересечённой местности (если позволяет площадка). Контроль пульса до и после бега.

Тема 3.4. Развитие быстроты: стартовые ускорения, челночный бег, эстафеты (6 ч, практика) Стартовые ускорения на 10, 15, 20 м из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа). Челночный бег 3×10 м. Быстрые приседания и выпрыгивания — серии по 10–15 повторений. Эстафеты с передачей предметов (палки, мяча). Упражнения на скорость реакции — старт по зрительному и звуковому сигналу. Быстрые переключения — присед-упор-присед.

Тема 3.5. Развитие гибкости: упражнения на растяжку, шпагаты, мосты (6 ч, практика) Упражнения на растяжку мышц и связок: наклоны вперёд с захватом голеностопов, наклоны в стороны, круговые движения туловищем. Шпагаты — продольный (правый, левый), поперечный (с опорой на руки). Упражнения у гимнастической стенки — махи ногами, наклоны с упором. Гимнастические мосты — из положения лёжа на спине, с прогибом. Растяжка плечевых суставов — круговые движения руками с захватом за стенку.

Тема 3.6. Развитие ловкости: координационные упражнения, акробатика (4 ч, практика) Координационные упражнения на равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге. Упражнения с закрытыми глазами — сохранение равновесия. Кувырки вперёд и назад на матовой дорожке. Перевороты в сторону («колесо» с опорой). Челночные переключения с изменением направления по сигналу. Упражнения с одновременным выполнением разных движений руками и ногами.

Тема 3.7. Подвижные и спортивные игры как средство ОФП (4 ч, практика) Игры с элементами борьбы: «Салки с захватом» — осалить партнёра касанием руки, «Перетягивание в парах» — перетянуть партнёра за линию, «Борьба за мяч» — отобрать мяч у соперника. Эстафеты с преодолением препятствий (перепрыгнуть скамейку, пролезть под препятствием, добежать до отметки). Мини-футбол и баскетбол по упрощённым правилам как средство общей физической подготовки.

Модуль №4. «Техника борьбы в стойке» (26 часов)

Тема 4.1. Теория: основы техники в стойке. Стойки, передвижения, захваты (3 ч, теория) Понятие стойки самбиста — положение, обеспечивающее устойчивость и готовность к действию. Виды стоек: левосторонняя и правосторонняя, высокая, средняя, низкая. Дистанции в борьбе: дальняя (вне захвата), средняя (захват одной рукой), ближняя (плотный захват). Способы передвижения по ковру: шаг, приставной шаг, скользящий шаг. Виды захватов: за рукав, за воротник, за корпус, за ноги, двойной захват. Биомеханические основы бросков: точка опоры, рычаг, направление усилия, использование центра тяжести.

Тема 4.2. Основная стойка самбиста. Способы передвижения по ковру (3 ч, практика) Принятие основной стойки — ноги на ширине плеч, одна нога чуть впереди, колени слегка согнуты, руки перед собой. Левосторонняя и правосторонняя стойка. Смена стойки по сигналу. Передвижение шагом — перенос веса, постановка стопы. Передвижение приставным шагом — скольжение без отрыва стоп от ковра. Сочетание передвижений с изменением направления. Сохранение стойки при движении — не выпрямляться, не скрещивать ноги.

Тема 4.3. Захваты: за рукав, воротник, корпус, ноги. Смена захватов (4 ч, практика) Захват за рукав — хват ладонью, расположение пальцев, плотность хвата. Захват за воротник — хват сверху и снизу. Захват за корпус (обхват туловища) — двумя руками. Захват за ноги — одной и двумя руками. Двойной захват (рукав + воротник) — стандартный комбинированный захват. Смена захватов — быстрый переход от одного к другому без потери контакта. Отработка захватов в парах: один предлагает, второй хватает. Тренировка силы хвата — удержание захвата при рывках партнёра.

Тема 4.4. Выведения из равновесия: рывки, толчки, скручивания (4 ч, практика) Рывки руками — резкое движение захваченной части тела партнёра в сторону, вниз, вверх. Толчки — давление на плечо, грудь, бедро. Скручивания туловища — поворот партнёра вокруг вертикальной оси за счёт захвата. Выведение из равновесия в сочетании с передвижением — рывок с шагом в сторону. Выведение из равновесия с помощью ноги — упор стопой в голень или бедро при рывке руками. Комбинации рывков и толчков — серия из 3–4 действий. Контроль — партнёр стоит, второй выводит его из равновесия, но не бросает.

Тема 4.5. Броски через бедро (подхват, передняя подножка) (5 ч, практика) Подхват: захват (рукав + воротник), подшагивание дальней ногой к ближней ноге партнёра, подбив бедром, отрыв партнёра от ковра, бросок через бедро на спину. Отработка по частям: захват → подшагивание → подбив → бросок. Выполнение на манекене — серия по 10 повторений. Выполнение в парах с самостраховкой партнёра. Передняя подножка: постановка ноги перед ближней ногой партнёра, рывок руками в сторону, бросок. Отработка на манекене и в парах.

Тема 4.6. Броски с захватом ног (боковая подсечка, зацеп) (4 ч, практика) Боковая подсечка: захват (рукав + воротник), подсекание стопой по голени партнёра сбоку, рывок руками в противоположную сторону, бросок. Отработка подсека без броска — движение стопой по коврику. Бросок с подсечкой в парах с самостраховкой. Зацеп изнутри: захват, зацеп стопой изнутри за ближнюю ногу партнёра, рывок, бросок. Отработка зацепа в парах. Соединение подсечек и зацепов в комбинации.

Тема 4.7. Самостраховка при падении вперёд, назад, на бок (3 ч, практика) Падение вперёд с группировкой — руки вперёд, ладони вниз, подбородок к груди. Падение назад на лопатки — группировка, подбородок к груди, руки ударяют по коврику. Падение на правый и левый бок — рука вдоль туловища, ладонь шлёпает по коврику, ноги согнуты. Кувырок вперёд через плечо с выходом на ноги. Кувырок назад через плечо. Серия падений: вперёд → назад → на бок → на бок. Самостраховка после броска партнёром — мягкое приземление с группировкой.

Модуль №5. «Техника борьбы лёжа» (18 часов)

Тема 5.1. Теория: основы техники борьбы лёжа. Положения, переходы (2 ч, теория) Положения борцов в партере: верхний (находится сверху), нижний (находится снизу). Понятие удержания — прижатие лопаток противника к коврику на определённое время. Виды удержаний: сбоку, со стороны головы, верхом. Понятие освобождения от удержания — уход из положения, когда лопатки прижаты. Переходы из одного положения в другое — сохранение контроля над противником. Правила оценки действий в партере на соревнованиях.

Тема 5.2. Удержания: сбоку, со стороны головы, верхом (5 ч, практика) Удержание сбоку: положение тела сбоку от партнёра, захват рукава и воротника, распределение веса на грудь партнёра, ноги в упоре. Отработка на манекене — принять положение удержания, зафиксировать. Выполнение с партнёром — один лежит, второй удерживает. Удержание со стороны головы: положение у головы партнёра, захват рукава и туловища, давление грудью. Удержание верхом: положение верхом на партнёре, обхват рукавов, давление всем телом. Фиксация удержания 10–15 секунд.

Тема 5.3. Переходы из одного удержания в другое (4 ч, практика) Из удержания сбоку → в удержание со стороны головы — перенос веса, перехват захвата. Из удержания со стороны головы → в удержание верхом — обхват

туловища, переход. Из удержания сбоку → в удержание верхом — пережат через партнёра. Пережаты и переключения без потери контроля — рука не отпускает захват при переходе. Отработка серий переходов: сбоку → верхом → со стороны головы → сбоку — непрерывно, 3–4 цикла. Контроль — партнёр не сопротивляется, но проверяет надёжность фиксации.

Тема 5.4. Освобождение от удержаний (4 ч, практика) Уход от удержания сбоку: отжимание руками в грудь, поворот туловища в сторону, выход на колени. Уход от удержания со стороны головы: высвобождение захваченной руки, мост (прогиб), переворот противника. Уход от удержания верхом: захват руки противника, мост, переворот. Отработка уходов в парах — один удерживает, второй освобождается. Выполнение уходов на время — освобождение за 5–10 секунд. Сочетание уходов с контратакой — освобождение → переход в удержание самому.

Тема 5.5. Перевороты противника из положения лёжа (3 ч, практика) Переворот скручиванием за руки: захват двух рукавов, рывок в сторону с поворотом. Переворот с захватом рукавов и упором в шею: одна рука захватывает рукав, другая упирается в шею, переворот. Переворот с захватом туловища: обхват туловища партнёра, переворот через себя. Отработка на манекене — серия переворотов. Выполнение в парах с сопротивлением партнёра.

Модуль №6. «Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов» (36 часов)

Тема 6.1. Теория: принципы самозащиты. Правовые основы необходимой обороны (4 ч, теория) Принципы самозащиты: оценка ситуации, сохранение дистанции, использование силы и инерции противника. Правило «не поддаваться панике». Правовые основы необходимой обороны — статья 37 УК РФ в доступной форме: право на защиту от посягательства, соразмерность защиты. Когда можно применять приёмы самбо, а когда нельзя. Правило «ушёл — убежал — сообщил». Поведение в конфликтной ситуации: не провоцировать, не оскорблять, пытаться избежать конфликта. Разница между спортивной схваткой и самообороной на улице.

Тема 6.2. Освобождение от захватов за руку (кисть, предплечье) (6 ч, практика) От захвата за кисть: рывок в сторону с поворотом руки — выкручивание кисти наружу. От захвата за предплечье: давление на тыльную сторону кисти противника, отжимание вниз. От двойного захвата за обе руки: рывок обеими руками вверх и в сторону, отход. От захвата за запястье двумя руками: круговое движение кистью — выкручивание. Отработка в парах — один захватывает, второй освобождается. Выполнение на скорость — освобождение за 2–3 секунды.

Тема 6.3. Освобождение от захватов за одежду (воротник, рукав) (6 ч, практика) От захвата за воротник: захват руки противника сверху, выкручивание наружу, давление на кисть. От захвата за рукав: отжимание руки противника вниз с одновременным рывком на себя. От захвата за грудь (отворот): накрытие кисти

противника своей рукой, поворот туловища, выкручивание. От двойного захвата за отвороты: сближение, ударное (без удара) давление предплечьем на руки, рывок. Отработка в парах с постепенным усилением сопротивления.

Тема 6.4. Освобождение от обхватов корпуса спереди (5 ч, практика) От обхвата под руки (руки свободны): разжатие замка — давление на кисти противника, отведение рук в стороны. От обхвата под руки с использованием подбородка: упор подбородком в плечо или ключицу, отжимание головы. От обхвата с руками противника (руки зажаты): опускание центра тяжести, приседание, рывок руками вверх, выход. От обхвата спереди с переходом на бросок: захват руки, бросок через бедро после освобождения. Отработка в парах — один обхватывает, второй освобождается и уходит.

Тема 6.5. Освобождение от обхватов корпуса сзади (5 ч, практика) От обхвата под руки сзади: поворот в сторону, захват руки противника, выкручивание. От обхвата поверх рук сзади: приседание, опускание центра тяжести, захват ноги противника, бросок. От обхвата сзади с переходом на подсечку: шаг в сторону, подсечка ноги противника. От обхвата за талию сзади: рывок руками вниз, приседание, поворот. Отработка в парах с разной силой обхвата.

Тема 6.6. Защита от ударов: уклоны, блоки, отходы (5 ч, практика) От прямого удара: уклон в сторону (голова уходит с линии удара), отход назад, встречный захват руки. От бокового удара: блок предплечьем (рука согнута, предплечье вертикально), отход. От удара снизу: отведение руки в сторону, отход. От удара ногой: отход, захват ноги, бросок. Принцип — уклониться, захватить руку или ногу атакующего, выполнить бросок. Ударная техника не применяется — только защитные действия борца. Отработка в парах в медленном темпе, затем с ускорением.

Тема 6.7. Комплексные упражнения по самозащите (ситуационные задания) (5 ч, практика) Ситуационные задания: защита от двух видов захвата подряд — захват за руку → освобождение → захват за одежду → освобождение. Ситуации «на улице»: защита от толчка в грудь, от захвата за одежду с последующим броском, от обхвата сзади. Связки «защита — бросок — удержание»: освобождение от захвата → бросок через бедро → удержание сбоку. Ролевые ситуации — «нападающий» и «защищающийся» по заданному сценарию. Отработка в парах с контролем безопасности.

Модуль №7. «Итоговый контроль» (10 часов)

Тема 7.1. Теория: требования к сдаче контрольных нормативов (1 ч, теория) Цели и задачи итогового контроля. Критерии оценки: техника (правильность выполнения приёмов), физическая подготовленность (нормативы ОФП), самостраховка. Порядок проведения контрольных испытаний — очередность, форма, время на выполнение. Понятие «зачёт» и «незачёт». Правила поведения при сдаче нормативов — честность, поддержка товарищей.

Тема 7.2. Контроль техники бросков в стойке (3 ч, практика) Выполнение подхвата на оценку — критерии: правильность захвата, техника подшагивания,

амплитуда броска, самостраховка партнёра. Выполнение передней подножки на оценку. Выполнение боковой подсечки на оценку. Каждый бросок выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат. Оценка по 5-балльной системе.

Тема 7.3. Контроль техники удержаний и уходов лёжа (3 ч, практика) Выполнение удержания сбоку на оценку — критерии: положение тела, фиксация, время удержания (10 сек). Выполнение перехода между удержаниями (сбоку → со стороны головы). Выполнение освобождения от удержания — критерии: скорость, техничность, результат. Оценка по 5-балльной системе.

Тема 7.4. Контроль общефизической подготовленности (нормативы) (3 ч, практика) Сдача нормативов ОФП: челночный бег 3×10 м (на время), подтягивания на перекладине (юноши) / отжимания от пола (девушки) — количество раз, наклон вперёд из положения сидя (см), прыжок в длину с места (см), бег 500 м (на время). Результаты заносятся в протокол. Сравнение с нормативами для соответствующего возраста.

Второй год обучения

Модуль №1. «Вводное занятие» (2 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Повторение пройденного. Задачи 2-го года (1 ч, теория) Инструктаж по технике безопасности — повторение правил первого года, дополнения с учётом возросшей интенсивности занятий. Повторение пройденного материала: базовые стойки, захваты, броски, удержания. Демонстрация освоенных приёмов — проверка качества. Задачи второго года: усложнение техники, изучение болевых приёмов, введение тактической подготовки, участие в учебных схватках.

Тема 1.2. Требования к спортивному режиму в соревновательный период (1 ч, теория) Понятие соревновательного периода. Изменение режима тренировок — увеличение интенсивности, снижение объёма. Требования к питанию в соревновательный период. Сон и восстановление — минимум 8–9 часов. Ограничение дополнительных нагрузок. Контроль веса. Психологический настрой на соревнование.

Модуль №2. «Теоретическая подготовка (правила соревнований, питание, режим)» (8 часов)

Тема 2.1. Правила соревнований по самбо: возрастные группы, продолжительность схватки (2 ч, теория) Возрастные группы в соревнованиях по самбо: мальчики 10–12 лет, юноши 13–15 лет, юниоры 16–18 лет. Весовые категории. Продолжительность схватки для каждой возрастной группы. Ковёр и зоны соревнований — красная зона (зона пассивности), жёлтая зона (зона безопасности). Форма одежды на соревнованиях — соревновательная самбовка, шорты, борцовки. Обязанности спортсмена: явка на ковёр, приветствие, поведение во время и после схватки.

Тема 2.2. Оценка технических действий. Чистая победа, балльная система (2 ч, теория) Чистая победа: на туше (прижатие лопаток к коврику), на болевом приёме (сдача противника), явным преимуществом (разрыв 8 баллов). Балльная система: 1 балл — лёгкий бросок, выведение из равновесия с падением; 2 балла — бросок без отрыва от ковра; 4 балла — бросок с отрывом от ковра, амплитудный бросок. Оценка действий в партере: удержание — 2 балла за 10 секунд, 4 балла за 20 секунд. Критерии оценки бросков: амплитуда, направление, положение падающего.

Тема 2.3. Запрещённые приёмы и действия. Штрафные санкции (2 ч, теория) Запрещённые приёмы: удушающие захваты (в самбо запрещены), захваты за пальцы, скручивание шеи, захваты за волосы, удары, болевые приёмы на позвоночник. Запрещённые действия: выход за ковёр для избежания схватки, разговоры на ковре, имитация травмы. Штрафные санкции: замечание (1-е нарушение), предупреждение (2-е, балл противнику), второе предупреждение (2 балла противнику), дисквалификация (грубое нарушение). Понятие пассивности — отсутствие активных действий, и как её избегать.

Тема 2.4. Питание и режим юного спортсмена. Восстановление после нагрузок (2 ч, теория) Сбалансированное питание: белки (мясо, рыба, яйца, творог) — для мышц, углеводы (каши, макароны, фрукты) — для энергии, жиры (орехи, масло) — в умеренном количестве. Питание перед тренировкой — за 1,5–2 часа, лёгкая пища. Питание после тренировки — белково-углеводное, в течение 30–40 минут. Восстановление: сон 8–9 часов, водные процедуры (тёплый душ, контрастный душ), самомассаж. Контроль веса — взвешивание утром натощак. Опасность резкого снижения веса. Витамины и минералы — значение для растущего организма.

Модуль №3. «Общая физическая подготовка» (30 часов)

Тема 3.1. Силовая подготовка: упражнения с партнёром, круговая тренировка (8 ч, практика) Упражнения с партнёром: приседания с партнёром на плечах (3×10), переноска партнёра на спине (3×20 м), перетягивание каната в парах. Круговая тренировка — 5–6 станций: отжимания, приседания, прыжки, качание пресса, подтягивания, броски набивного мяча. Время на станции — 30–40 секунд, отдых между станциями — 20 секунд, 3 круга. Работа на гимнастических снарядах: лазание по канату (на время), упражнения на шведской стенке.

Тема 3.2. Скоростно-силовая подготовка: прыжки, выпрыгивания, рывки (6 ч, практика) Прыжки в длину с места — 3 попытки, лучшая фиксируется. Прыжки в высоту с места. Выпрыгивания из глубокого приседа — серии по 10 повторений. Запрыгивания на тумбу 30–40 см — серии по 8–10. Взрывные отжимания — с отрывом рук от пола. Броски набивного мяча (2 кг) — из-за головы, от груди, сбоку. Спринтерские рывки на 15–20 м.

Тема 3.3. Развитие выносливости: переменный бег, темповые задания (6 ч, практика) Переменный бег: бег 100 м / шаг 100 м, 5–6 повторений. Темповые задания на ковре: серии бросков манекена на время — 30 секунд броски, 30

секунд отдых, 5 серий. Борцовские эстафеты — команды по 3–4 человека, дистанция 20 м с броском манекена и обратно. Бег со скакалкой — 3 минуты без остановки. Контроль пульса — целевая зона 140–160 уд/мин.

Тема 3.4. Гибкость и подвижность суставов: парная растяжка (5 ч, практика) Парная растяжка: один партнёр лёжа на спине, второй поднимает ему ногу и мягко растягивает заднюю поверхность бедра. Растяжка приводящих мышц — партнёр мягко разводит ноги. Глубокие выпады с продвижением. Шпагаты с опорой на руки — продольный и поперечный, удержание 30–40 секунд. Упражнения на подвижность плечевых суставов — круговые движения с захватом за руки. Подвижность тазобедренных суставов — «бабочка», вращения бедрами.

Тема 3.5. Координация и ловкость: комбинированные эстафеты, игры (5 ч, практика) Комбинированные эстафеты с элементами борьбы: кувырок вперёд → бросок манекена → бег 10 м → удержание манекена 3 секунды → бег обратно. Игры с внезапной сменой направления по сигналу. Упражнения на реакцию по зрительному сигналу — шаг влево/вправо/вперёд/назад по жесту тренера. Парные упражнения на координацию — один двигается, второй зеркально повторяет. Игры «салки» с ограничением пространства.

Модуль №4. «Самостраховка и акробатические элементы» (10 часов)

Тема 4.1. Самостраховка: кувырки вперёд и назад через плечо (3 ч, практика) Кувырок вперёд через плечо с разбегу — 3–4 шага, кувырок, выход на ноги. Серия кувырков вперёд — 3 подряд без остановки. Кувырок через препятствие (манекен, гимнастическая палка). Кувырок назад через плечо — из приседа, группировка, перекат через плечо. Серия кувырков назад — 2–3 подряд. Кувырок вперёд с выходом в стойку на лопатках.

Тема 4.2. Самостраховка при бросках: группировка, мягкое приземление (3 ч, практика) Мягкое приземление после броска через бедро — группировка, удар руками по коврику. Приземление после передней подножки — падение на бок с шлёпком. Приземление после боковой подсечки — падение назад с группировкой. Группировка при падении с высоты — с гимнастической скамейки (30–40 см). Падение через партнёра — партнёр имитирует бросок, второй группируется и падает. Серия: бросок → самостраховка → быстрый подъём.

Тема 4.3. Акробатика: стойка на руках, перевороты, колесо (4 ч, практика) Стойка на руках у стены — заход махом, удержание 10–15 секунд. Стойка на руках без опоры (попытка). Кувырок вперёд с выходом в стойку на лопатках («полумост»). Переворот в сторону («колесо») — с опорой на руки, поочерёдная постановка. Соединение акробатических элементов в связку: кувырок вперёд → стойка на руках у стены → кувырок назад → колесо. Акробатика как средство координации и самостраховки борца.

Модуль №5. «Техника борьбы в стойке» (32 часа)

Тема 5.1. Теория: биомеханика бросков. Точки опоры и рычаги (2 ч, теория) Биомеханика бросков в самбо. Точка опоры — часть тела бросающего, на

которую опирается противник при броске (бедро, плечо, стопа). Рычаг — расстояние от точки опоры до точки приложения силы. Вектор приложения силы — направление, в котором противник перемещается при броске. Использование веса и инерции противника — бросок в направлении движения противника. Типичные ошибки: ранняя потеря захвата, недостаточный подшаг, отсутствие отрыва, неправильное положение ног. Анализ ошибок по видеозаписи.

Тема 5.2. Повторение и совершенствование базовых бросков (6 ч, практика) Повторение подхвата — отработка на манекене (серия по 15 повторений), с партнёром (серия по 10). Повторение передней подножки — на манекене и в парах. Повторение боковой подсечки — на манекене и в парах. Повышение скорости выполнения — бросок за минимальное время от захвата до броска. Повышение амплитуды — максимально высокий подбив. Самостраховка партнёра при броске — контроль за его безопасным падением.

Тема 5.3. Броски через бедро: совершенствование, комбинации (6 ч, практика) Подхват с различными захватами: за рукав + воротник, за корпус (обхват), за пояс. Бросок через бедро с захватом туловища — плотный обхват, отрыв, бросок. Комбинации подхвата: подхват → передняя подножка (если противник шагнул назад), подхват → зацеп (если противник переступил). Отработка комбинаций в парах — партнёр защищается, атакующий переключается на второй бросок. Серии бросков на манекене — 3 разных броска подряд.

Тема 5.4. Броски с захватом ног: бросок скручиванием, мельница (6 ч, практика) Бросок скручиванием: захват двух ног (под колени), рывок к себе, скручивание туловища, бросок на бок. Отработка захвата ног — быстрый нырок под руки партнёра. Бросок «мельница»: захват руки и ноги, поднимание, вращение, бросок. Вертушка: бросок с вращением вокруг своей оси с захватом ноги. Отработка на манекене — серии по 10 повторений. Выполнение в парах с самостраховкой.

Тема 5.5. Подсечки и зацепы: передняя, задняя, боковая подсечка (6 ч, практика) Передняя подсечка: постановка стопы в голень партнёра спереди, рывок руками вверх и назад. Задняя подсечка: подсекание сзади стоящей ноги, рывок руками. Боковая подсечка: совершенствование направления броска, скорость подсека. Зацеп изнутри и снаружи — повторение и совершенствование. Комбинации подсечек: передняя → боковая → задняя. Отработка в парах с постепенным сопротивлением.

Тема 5.6. Комбинации бросков: атака — контратака (6 ч, практика) Атака подхватом → противник защищается (перешагивание) → переход на переднюю подножку. Атака подсечкой → противник отставляет ногу → переход на бросок через бедро. Атака передней подножкой → противник переступает → зацеп изнутри. Связки из 2–3 бросков с разными направлениями: бросок вперёд → бросок назад → бросок в сторону. Отработка с сопротивлением партнёра — партнёр блокирует первый бросок, атакующий переходит ко второму. Тренировка быстроты переключения между бросками.

Модуль №6. «Техника борьбы лёжа» (30 часов)

Тема 6.1. Теория: классификация приёмов борьбы лёжа. Болевые приёмы (2 ч, теория) Классификация приёмов борьбы лёжа: удержания (прижатие лопаток), болевые приёмы (принуждение к сдаче). Понятие рычага — перегибание сустава в направлении, противоположном естественному сгибу. Понятие узла — выкручивание сустава вокруг оси. Понятие ущемления — сдавливание мышц или сухожилий. Правила выполнения и оценки болевых приёмов на соревнованиях — чистая победа при сдаче противника. Запрещённые действия в партере: удушающие, скручивание шеи, захваты за пальцы.

Тема 6.2. Удержания: совершенствование, комбинации удержаний (6 ч, практика) Совершенствование удержания сбоку — жёсткость фиксации, распределение веса. Удержание со стороны головы — давление грудью, захват. Удержание верхом — обхват, давление. Комбинации удержаний: сбоку → верхом → со стороны головы → сбоку — непрерывные переходы. Перекрытие путей ухода — при попытке партнёра освободиться, переключение на другое удержание. Отработка с сопротивлением — партнёр пытается уйти, атакующий перехватывает.

Тема 6.3. Болевые приёмы на руки: рычаг локтя, узел (8 ч, практика) Рычаг локтя при удержании сбоку: захват руки партнёра, прижатие плеча, перегиб в локтевом суставе. Отработка на манекене — положение, захват, направление усилия. Выполнение в парах с осторожностью — партнёр сдаёт (хлопок по коврику) при болевом ощущении. Узел — выкручивание руки в плечевом суставе. Рычаг локтя между ног — при удержании верхом, захват руки, зажатие между ног, перегиб. Узел поперёк — выкручивание руки через себя. Отработка каждого приёма по 10 повторений.

Тема 6.4. Болевые приёмы на ноги: рычаг колена, узел стопы (6 ч, практика) Рычаг колена: при удержании, захват ноги партнёра, прижатие бедра, перегиб в коленном суставе. Отработка на манекене — положение и направление усилия. Узел стопы: захват голеностопа, выкручивание стопы. Выполнение в парах с осторожностью — сдача при болевом ощущении. Отработка техники захвата и приложения усилия. Контроль реакции партнёра — немедленное отпускание при сдаче.

Тема 6.5. Уходы от болевых приёмов и контрприёмы (6 ч, практика) Уход от рычага локтя: сгибание руки в локте, поворот туловища в сторону, освобождение руки. Уход от узла: выпрямление руки, смена положения тела, выход из захвата. Уход от рычага колена: выпрямление ноги, смена положения. Контрприёмы: перехват руки противника и ответный болевой. Отработка уходов в парах — один атакует болевым, второй защищается. Сочетание ухода с контратакой — освобождение → переход в удержание → ответный болевой.

Тема 6.6. Переходы от броска к борьбе лёжа (связки) (2 ч, практика) Выполнение броска с немедленным переходом в удержание — подхват → приземление в удержание сбоку. Бросок с захватом ног → удержание

верхом. Передняя подножка → удержание со стороны головы. Отработка непрерывного перехода из стойки в партер — без паузы между броском и удержанием. Связка «бросок → удержание → болевой» — отработка целиком.

Модуль №7. «Основы тактики самбо» (14 часов)

Тема 7.1. Теория: понятие тактики. Тактические схемы ведения схватки (2 ч, теория) Понятие тактики в спортивной борьбе — план ведения схватки, основанный на знании своих возможностей и предполагаемых действий противника. Виды тактики: наступательная (постоянная атака, инициатива), оборонительная (выжидание, контратака), контратакующая (пропуск атаки противника и ответ). Разведка противника в начале схватки — наблюдение за стойкой, захватами, передвижением. Адаптация к стилю противника в ходе схватки. Понятие тактического замысла и его реализации.

Тема 7.2. Тактика выведения из равновесия и создания ситуации для броска (4 ч, практика) Создание ситуации для броска: ложный захват — показ захвата за одну руку, реальный захват за другую. Обманный рывок — рывок в одну сторону, бросок в другую. Использование движения противника: бросок в направлении его передвижения. Выведение из равновесия серией рывков и толчков — расшатывание, затем бросок. Комбинация: ложная атака подсечкой → реальная атака подхватом. Отработка в парах — партнёр реагирует на обман, атакующий использует реакцию.

Тема 7.3. Тактика защиты: маневрирование, смена дистанции (4 ч, практика) Маневрирование по ковру — постоянное передвижение, смена позиции. Смена дистанции — переход из средней в дальнюю при атаке противника. Защита от захватов — освобождение и отход, не допуская плотного захвата. Контроль центра ковра — не уходить на край. Избегание опасных положений — не позволять противнику захватить выгодную позицию. Отработка в парах — один атакует, второй маневрирует и защищается.

Тема 7.4. Тактика ведения схватки с противником разного типа (силовой, скоростной) (4 ч, практика) С силовым противником: не вступать в силовую борьбу, использовать его силу и инерцию — броски в направлении его усилий. Контрприёмы от силовых атак. Со скоростным противником: замедление темпа, связывание захватами, не давать разогнаться. Броски в ближней дистанции. С высоким противником: атаки на нижний уровень — броски с захватом ног, подсечки. С низким противником: броски через бедро, верхние захваты. Отработка в парах — партнёр имитирует определённый стиль, борец подбирает тактику.

Модуль №8. «Итоговый контроль» (10 часов)

Тема 8.1. Теория: требования к контрольным нормативам 2-го года (1 ч, теория) Требования к итоговому контролю второго года. Критерии оценки: техника бросков (комбинации), техника борьбы лёжа (болевые приёмы), тактическая подготовленность, физическая подготовленность. Порядок проведения зачётных схваток. Правила поведения при сдаче нормативов.

Тема 8.2. Контроль техники бросков (комбинации) (3 ч, практика) Выполнение комбинации из 2 бросков на оценку — критерии: правильность захвата, скорость переключения, амплитуда, самостраховка партнёра. Комбинации: подхват → передняя подножка, подсечка → бросок через бедро, зацеп → мельница. Каждый элемент комбинации оценивается отдельно. Оценка по 5-балльной системе.

Тема 8.3. Контроль техники борьбы лёжа (болевые приёмы) (3 ч, практика) Выполнение рычага локтя на оценку — критерии: правильность захвата, направление усилия, контроль сдачи. Выполнение узла на руку. Выполнение связки «бросок → удержание → болевой» — целиком, на оценку. Оценка по 5-балльной системе.

Тема 8.4. Контроль физической подготовленности. Учебная схватка (3 ч, практика) Сдача нормативов ОФП: челночный бег 3×10 м (на время), подтягивания (юноши) / отжимания (девушки), прыжок в длину с места, бег 800 м (на время). Учебная схватка с партнёром — 2 минуты с судейством по правилам соревнований. Оценка схватки: технические действия, тактика, активность, поведение на ковре. Разбор схватки — рекомендации тренера.

Третий год обучения

Модуль №1. «Вводное занятие» (2 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по ТБ. Задачи 3-го года. Анализ итогов 2-го года (1 ч, теория) Инструктаж по технике безопасности — повторение и дополнения с учётом возросшего уровня и интенсивности. Анализ итогов второго года: что освоено, что требует доработки. Индивидуальный разбор результатов контрольных нормативов. Задачи третьего года: совершенствование техники, изучение сложных бросков с падением, контрприёмов, связок, тактическое мастерство, подготовка к соревнованиям.

Тема 1.2. Планирование соревновательного сезона. Постановка целей (1 ч, теория) Календарь соревнований на год — планируемые турниры. Индивидуальное планирование — постановка целей: участие в конкретных соревнованиях, достижение определённого результата. Распределение нагрузок по периодам: подготовительный, соревновательный, переходный. Понятие о спортивной форме и пике. Личный дневник тренировок — ведение и анализ.

Модуль №2. «Теоретическая подготовка (судейство, соревновательная деятельность)» (8 часов)

Тема 2.1. Основы судейства: обязанности судьи, жесты судьи (2 ч, теория) Обязанности судьи на ковре: оценка технических действий, контроль времени, обеспечение безопасности борцов. Боковой судья — помощь главному судье, фиксация действий. Судья-секретарь — ведение протокола. Жесты судьи в самбо: оценка броска (1, 2, 4 балла — пальцы), удержание (рука в сторону удерживающего), болевой приём (рука поднята), замечание (жест в сторону нарушителя), чистая победа (рука поднята вверх). Демонстрация и запоминание

жестов. Практика судейства учебных схваток — учащиеся поочерёдно выступают в роли судьи.

Тема 2.2. Протокол схватки. Запись технических действий. Определение победителя (2 ч, теория) Структура протокола схватки — графы для записи баллов, замечаний, времени удержания. Запись технических действий: бросок — оценка в баллах, удержание — отметка времени, болевой — отметка сдачи. Определение победителя: по баллам (большее количество очков), по преимуществу (при равных баллах — последняя оценка), чистая победа (на туше, на болевом, явным преимуществом). Случай равного счёта — правило последней оценки. Овертайм — дополнительное время. Заполнение протокола на практике — учащиеся заполняют протокол учебной схватки.

Тема 2.3. Психологическая подготовка к соревнованиям. Управление эмоциями (2 ч, теория) Стартовое волнение — нормальное состояние, способы управления: дыхательные упражнения, концентрация внимания, визуализация. Преодоление страха перед схваткой — анализ причин, позитивный настрой. Концентрация внимания — фокус на задаче, отвлечение от посторонних факторов. Визуализация схемы схватки — мысленное проигрывание действий перед выходом на ковёр. Поведение после победы — скромность, уважение к противнику. Поведение после поражения — анализ ошибок, настрой на следующий старт. Роль тренера в психологической подготовке.

Тема 2.4. Предсоревновательный режим. Разминка перед схваткой. Восстановление (2 ч, теория) Предсоревновательный режим: сон накануне (не менее 8 часов), питание (лёгкий ужин, завтрак за 2–3 часа до схватки), исключение новых продуктов. Разминка перед схваткой: общая (бег, суставная гимнастика — 5–7 минут) и специальная (имитация бросков, самостраховка, захват — 3–5 минут). Продолжительность разминки — 10–15 минут. Восстановление между схватками: отдых, тёплый душ, лёгкое питание (банан, шоколад), питьё. Сгонка веса — опасность резкого снижения, правильный подход (постепенно, за счёт питания и нагрузки, не более 1–2 кг). Контроль состояния здоровья.

Модуль №3. «Общая физическая подготовка» (24 часа)

Тема 3.1. Силовая подготовка: работа с отягощениями, сопротивлением партнёра (7 ч, практика) Работа с отягощениями: гантели (1–3 кг) — жимы, тяги, приседания, 3 серии по 12–15 повторений. Набивной мяч (2–3 кг) — броски, упражнения на пресс. Упражнения с сопротивлением партнёра: толкание (партнёр упирается, второй толкает), перетягивание (захват за руки, перетягивание на себя), борьба за позицию (оба в захвате, борьба за выгодное положение). Изометрические упражнения — статическое напряжение мышц (удержание положения 10–15 секунд): упор руками в стену с максимальным давлением, удержание партнёра в захвате без движения.

Тема 3.2. Скоростно-силовые упражнения: взрывная сила, плиометрика (6 ч, практика) Плиометрика: взрывные отжимания с хлопком (3×8), запрыгивания на

тумбу 40–50 см (3×10), спринтерские рывки 10–15 м (5–6 повторений). Серии бросков манекена на максимум за 30 секунд — максимальное количество бросков за отрезок времени. Выпрыгивания из приседа с поворотом на 180°. Броски набивного мяча из-за головы на максимальную дистанцию. Упражнения на взрывную силу ног — прыжки на одной ноге, многоскоки.

Тема 3.3. Специальная выносливость борца: интервальный бег, темповые схватки (6 ч, практика) Интервальный бег: 200 м быстрый / 200 м медленный, 5–6 повторений. Темповые схватки — 3 раунда по 2 минуты с 30-секундным отдыхом между раундами. Многократные броски манекена с минимальным отдыхом — 40 секунд бросков, 20 секунд отдых, 6 серий. Борцовский челнок — бросок манекена, бег к отметке, бег обратно, бросок — 5 циклов. Контроль пульса — восстановление до 120 уд/мин между сериями.

Тема 3.4. Гибкость и координация: комплексы утренней зарядки, растяжка (5 ч, практика) Комплексы утренней зарядки борца — 10–12 упражнений: наклоны, вращения, махи, приседания, отжимания. Растяжка: глубокий шпагат (продольный, поперечный) — удержание 40–60 секунд, мостики (гимнастический мост с захватом за голеностопы), наклоны с прогибом назад. Координация: стойка на одной ноге с закрытыми глазами (10–15 секунд), ходьба по бревну (или линии на ковре), упражнения с одновременными разными движениями рук и ног. Парная растяжка с партнёром — мягкое, контролируемое растяжение.

Модуль №4. «Специальная физическая подготовка» (26 часов)

Тема 4.1. Упражнения для развития мышц-сгибателей и разгибателей рук (6 ч, практика) Сгибания рук с резиной (амортизатор) — стоя, сидя, 3×12. Разгибания рук с резиной — имитация броскового движения. Лазание по канату на скорость — 3–4 подъёма на время. Подтягивания разными хватами: сверху, снизу, параллельный — 3 серии до отказа. Отжимания с отягощением (партнёр на спине) — 3×10. Упражнения на хватательную силу: удержание гири (16 кг) на весу за дужку, вис на перекладине на время, сжатие эспандера.

Тема 4.2. Упражнения для развития мышц туловища (пресс, спина, мосты) (7 ч, практика) Качание пресса: прямые скручивания (3×20), косые — с поворотом (3×15), с набивным мячом (3×15). Упражнения для спины: «лодочка» — лёжа на животе, прогиб с поднятием рук и ног (3×15), гиперэкстензия на краю мата (3×12). Гимнастические мосты: из положения лёжа на спине — прогиб с упором на руки и ноги (удержание 10–15 секунд). Забегания в мосту — переход с моста на мост влево и вправо. Перевороты в мосту — из моста через плечо. Упражнения на борцовском мосту с манекеном — имитация уходов от удержания.

Тема 4.3. Упражнения для развития мышц ног: выпады, приседания с партнёром (6 ч, практика) Выпады с партнёром на плечах — 3×10 на каждую ногу. Приседания с партнёром — на плечах или на спине, 3×12. Прыжки из выпада — смена ног в воздухе, 3×10. Многоскоки — 5 прыжков подряд с максимальной амплитудой. Бег по лестнице с высоким подниманием бедра — 3–

4 подъёма. Упражнения на стопу: подъёмы на носки с отягощением (партнёр на спине), ходьба на носках, прыжки на носках.

Тема 4.4. Специальные упражнения с манекеном: имитация бросков (4 ч, практика) Имитация бросков через бедро — подхват, бросок через бедро с захватом туловища. Имитация подножек — передняя, задняя подножка. Имитация подсечек — боковая, передняя, задняя подсечка. Серии по 10–15 повторений каждого броска. Броски манекена с максимальной амплитудой — отрыв от ковра, бросок на спину. Вбрасывание манекена на плечо — для отработки бросков с захватом. Серия разных бросков подряд — 3–4 броска без остановки.

Тема 4.5. Игры-эстафеты борцовской направленности (3 ч, практика) Эстафета «бросок-упор»: бросить манекен подхватом, добежать до него, выполнить удержание 3 секунды, бросить снова, добежать до финиша. Командное перетягивание каната — две команды по 3–4 человека. «Борьба за квадрат» — два борца в обозначенной зоне (2×2 м), задача — вытолкнуть партнёра за пределы квадрата. Эстафета с переноской партнёра — на спине, на плечах, дистанция 10–15 м. Командные игры с элементами борьбы — «перетягивание в парах», «выталкивание из круга».

Модуль №5. «Техника борьбы в стойке» (32 часа)

Тема 5.1. Теория: анализ техники сильнейших самбистов. Типовые ошибки (2 ч, теория) Анализ техники сильнейших самбистов мира и России — разбор видеозаписей схваток чемпионов. Ключевые элементы техники: работа ног, положение туловища, работа рук, темп. Индивидуализация техники — подбор бросков под телосложение борца (высокий — броски с захватом ног, подсечки; низкий — броски через бедро, подхваты). Типовые ошибки юных самбистов: ранняя потеря захвата, недостаточный подшаг, бросок без отрыва, неправильное положение ног, отсутствие самостраховки. Способы исправления ошибок — целевые упражнения, работа у зеркала, видеоанализ.

Тема 5.2. Совершенствование бросков через бедро: варианты и связки (6 ч, практика) Подхват с различными вариантами захвата: за пояс, за туловище (обхват), за рукав + отворот. Бросок через бедро с уходом в сторону — изменение направления броска. Связки: подхват → передняя подножка (партнёр отступил), подхват → зацеп (партнёр переступил), подхват → боковая подсечка (партнёр шагнул в сторону). Отработка связок в парах с сопротивлением. Серии бросков на манекене — 3 разных броска через бедро подряд.

Тема 5.3. Совершенствование бросков с захватом ног: мельница, вертушка (6 ч, практика) «Мельница» — бросок с захватом руки и ноги: совершенствование скорости захвата, подъёма, вращения. Отработка на манекене — серии по 10–12 повторений. Вертушка — бросок с вращением вокруг своей оси и захватом ноги: заход за партнёра, вращение, бросок. Бросок с захватом двух ног с падением на колени (DROP) — быстрый нырок под руки, захват, толчок плечом,

бросок. Отработка в парах с самостраховкой. Сочетание бросков с захватом ног в комбинации.

Тема 5.4. Броски с падением: бросок через грудь, подхват с падением (6 ч, практика) Бросок через грудь: захват туловища (обхват), отрыв от ковра, падение назад, бросок партнёра через себя. Отработка на манекене — положение, отрыв, падение. Выполнение в парах с самостраховкой — мягкое приземление партнёра. Подхват с падением: захват, подшагивание, подбив бедром, падение на бок с броском партнёра. Бросок с падением назад (отхват): захват, зацеп ногой сзади, падение назад, бросок. Отработка безопасного приземления бросающего — самостраховка при падении.

Тема 5.5. Контрприёмы от бросков противника (6 ч, практика) Контрприём от подхвата: блок бедра — упор коленом в бедро атакующего, перехват, ответный бросок. Контрприём от передней подножки: перешагивание через подставленную ногу, захват, бросок в обратную сторону. Контрприём от броска с захватом ног: sprawl — упор руками в плечи, отведение таза назад, блок захвата ног. Контрприём от подсечки: отставление ноги, перехват, ответная атака. Отработка контрприёмов в парах — один атакует заданным броском, второй контратакует.

Тема 5.6. Комбинации из 2–3 бросков. Тактические связки (6 ч, практика) Тактические связки: атака подсечкой → защита (перешагивание) → подхват → защита (шаг назад) → передняя подножка. Цепочки бросков с разными направлениями: бросок вперёд → бросок назад → бросок в сторону. Комбинации на основе разведки: ложная атака слева → реальная атака справа. Отработка с сопротивлением партнёра — партнёр защищается от первого броска, атакующий переключается на второй и третий. Имитация соревновательной ситуации — ограничение по времени (10 секунд на серию).

Модуль №6. «Техника борьбы лёжа» (28 часов)

Тема 6.1. Теория: тактика борьбы лёжа. Переходы, позиционное превосходство (2 ч, теория) Тактика борьбы лёжа — план действий в партере, основанный на позиционном преимуществе. Позиционное превосходство: занятие выгодной позиции (сверху, сбоку), контроль туловища и рук противника. Принцип «сохранения контроля» — не отпускать противника при переходах, постоянно давить весом. Переходы от позиции к позиции — непрерывность, каждое движение ведёт к улучшению позиции или к атаке. Анализ типичных ошибок: отпускание захвата при переходе, потеря равновесия, недостаточный весовой контроль.

Тема 6.2. Совершенствование болевых приёмов на руки и ноги (6 ч, практика) Рычаг локтя — варианты: между ног (при удержании верхом), между колен (при удержании сбоку), с переходом на другую руку. Узел — поперечный (выкручивание руки поперёк тела), плечевой (выкручивание руки вдоль тела). Болевые на ноги: рычаг колена при удержании — прижатие бедра, перегиб колена. Отработка скорости и точности захвата — быстрый переход от удержания

к болевому. Выполнение в парах с осторожностью — мгновенное отпусkanie при сдаче партнёра.

Тема 6.3. Удержания: нестандартные варианты, перехваты (5 ч, практика) Удержание с переходом на «узел» — из удержания сбоку перехват руки и выкручивание (связка удержания с болевым). Удержание сбоку с переходом на удержание верхом и обратно — перехват при попытке освобождения. Перекрытие путей ухода — при попытке партнёра уйти в одну сторону, переключение на удержание, блокирующее этот путь. Нестандартные удержания: удержание с переходом на шею (без удушающего — контроль положения), удержание с захватом руки под туловище. Отработка с сопротивлением — партнёр активно пытается освободиться.

Тема 6.4. Связки: бросок — удержание — болевой (6 ч, практика) Подхват → приземление в удержание сбоку → рычаг локтя. Бросок с захватом ног → удержание верхом → болевой на руку. Передняя подножка → удержание со стороны головы → переход на болевой на руку. Бросок через грудь → приземление → удержание → болевой. Отработка непрерывности действий — без паузы между броском, удержанием и болевым. Выполнение на манекене — серия из 3–4 связок. Выполнение в парах — партнёр сопротивляется, но сдаёт при правильном болевом.

Тема 6.5. Защита и контратака в партере (5 ч, практика) Защита от переворота: упор руками в ковёр, сведение ног, понижение центра тяжести. Защита от болевого приёма: сгибание руки (от рычага), выпрямление руки (от узла), поворот туловища, выход из захвата. Контратака из нижнего положения: перехват инициативы — из положения снизу, захват руки, переворот, выход в верхнее положение. Связка «защита → контратака → удержание» — из нижней позиции перейти в верхнюю. Отработка в парах — один атакует, второй защищается и контратакует.

Тема 6.6. Учебно-тренировочные схватки в партере (4 ч, практика) Схватки из положения лёжа: один атакует (удержание, болевой), второй защищается и контратакует. Поочерёдная смена ролей — 1 минута в атаке, 1 минута в защите. Оценка действий по критериям соревнований: успешное удержание — баллы, болевой — чистая победа. Схватки с ограничением — только определённые приёмы (например, только удержания, только болевые на руки). Анализ схваток — разбор удачных и неудачных действий, рекомендации.

Модуль №7. «Итоговый контроль» (16 часов)

Тема 7.1. Теория: требования к итоговой аттестации. Критерии оценки (1 ч, теория) Требования к итоговой аттестации за весь курс трёхлетнего обучения. Критерии оценки по разделам: техника (броски, борьба лёжа), тактика (ведение схватки), физическая подготовленность (нормативы), соревновательная практика (зачётные схватки). Порядок проведения зачёта — очерёдность разделов, время на выполнение. Понятие «зачёт» и «незачёт» по каждому разделу. Общая оценка за курс.

Тема 7.2. Контроль техники бросков в стойке (комбинации, контрприёмы) (4 ч, практика) Выполнение комбинации из 3 бросков с разными направлениями на оценку — критерии: техника, скорость, амплитуда, самостраховка. Выполнение контрприёма от заданного броска — тренер называет бросок, обучающийся демонстрирует контрприём. Выполнение броска с падением (бросок через грудь или подхват с падением) — оценка техники и безопасности. Каждый элемент оценивается по 5-балльной системе, выводится средний балл.

Тема 7.3. Контроль техники борьбы лёжа (связки, болевые) (4 ч, практика) Выполнение связки «бросок → удержание → болевой приём» на манекене и с партнёром на оценку — критерии: непрерывность, техника, точность. Выполнение двух разных болевых приёмов (один на руку, один на ногу) — оценка правильности захвата и направления усилия. Выполнение ухода от болевого приёма и контратаки — оценка быстроты и техничности. Оценка по 5-балльной системе.

Тема 7.4. Контроль физической подготовленности (нормативы) (3 ч, практика) Сдача нормативов: челночный бег 3×10 м (на время), подтягивания (юноши) / отжимания (девушки) — количество раз, прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя (см), бег 1000 м (на время), подъём туловища из положения лёжа за 30 секунд. Результаты заносятся в протокол. Сравнение с нормативами для соответствующего возраста и года обучения.

Тема 7.5. Учебно-тренировочные схватки с судейством. Зачёт (4 ч, практика) Зачётные схватки по правилам соревнований — 2 периода по 2 минуты, с судейством (в роли судьи — один из обучающихся). Оценка по критериям: технические действия (броски, удержания, болевые), тактическое мастерство (ведение схватки, адаптация к противнику), физическая готовность (активность, выносливость), поведение на ковре (уважение к противнику и судье, дисциплина). Разбор итогов схваток — индивидуальные рекомендации тренера по дальнейшему развитию. Общая оценка за курс — на основании всех разделов контроля.

5. Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

Помещения и площадки. Основным местом проведения занятий служит спортивный (борцовский) зал, с естественным и искусственным освещением, приточно-вытяжной вентиляцией и температурой воздуха 18–20 °С. В тёплый период часть занятий — кроссовую подготовку, подвижные игры, эстафеты — выносят на открытую спортивную площадку с ровным покрытием и размеченной беговой дорожкой.

Борцовский инвентарь и оборудование. Центральный элемент — борцовский ковёр (татами) размером не менее 9×9 м. Дополнительно используются 8–10 гимнастических матов для отработки самостраховки и акробатики. Для отработки бросков, болевых приёмов и связок предназначены 4–5 тренировочных манекенов разного размера. Силовая подготовка ведётся с набивными мячами

(медицинболами) весом 1–3 кг (5 шт.), разборными гантелями 1–5 кг (5 пар) и гирями 8–16 кг (4 шт.). Для разминки и развития координации — 15 скакалок. Специальная физическая подготовка включает резиновые амортизаторы-жгуты (10 шт.) для имитации бросковых движений. В зале установлены гимнастическая стенка (шведская), 2–3 перекладины (турника) и 1–2 каната для лазания. Для управления тренировочным процессом и судейства — 2 секундомера и 2 свистка. Настенное зеркало используется для самоконтроля техники стоек и передвижений. Аптечка первой помощи — пополняемый комплект в доступном месте.

Методическое обеспечение:

Учебно-методические материалы. Основа — рабочая программа по самбо (3 года обучения, 136 часов в год), утверждённая руководителем корпуса. На её основе тренер разрабатывает поурочные планы-конспекты. Формируется картотека упражнений по разделам: общая и специальная физическая подготовка, техника борьбы в стойке, техника борьбы лёжа, самозащита, тактика.

Наглядные пособия. Плакаты и схемы техники бросков демонстрируют биомеханику и последовательность движений. Плакаты по технике борьбы лёжа иллюстрируют удержания, болевые приёмы и переходы. Официальное издание правил соревнований по самбо используется для изучения теории и подготовки к судейству. Схемы тактических схваток дают наглядное представление комбинаций. Видеотека включает записи схваток чемпионов России и мира для анализа техники, а также видеозаписи собственных тренировок кадет для разбора ошибок и контроля прогресса.

Контрольно-диагностические материалы. Таблицы контрольных нормативов по годам обучения (ОФП и техника), карточки учёта результатов контрольных испытаний, оценочные листы для зачётных схваток, анкеты для оценки мотивации и отношения кадет к занятиям — на начало и конец учебного года.

Информационное обеспечение:

Информация о соревнованиях, правилах и нормативах размещена на официальном сайте Всероссийской федерации самбо. Календарь региональных турниров и контакты доступны на сайте федерации самбо Волгоградской области. Официальные видеоуроки и обучающие ролики федерации используются для демонстрации техники и разбора приёмов.

6. Список использованной литературы:

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.
3. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.
4. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
5. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд.

- 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.
 8. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.
 9. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.
 10. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.
 11. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы:
 12. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10.
 13. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с.
 14. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с.
 15. Научная библиотека диссертаций и автореферов
disserCat<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
 16. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL:
http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB