

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бондарская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена методическим советом МБОУ  
Бондарской СОШ  
И.о. директора \_\_\_\_\_ Матыцина Г.В.  
протокол №1  
от 30.08.2023г.

Утверждено  
директор МБОУ Бондарская СОШ  
\_\_\_\_\_ Г.В. Матыцина  
приказ №135  
от 30.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**САМБО в школу**

Направление: физкультурно-спортивное

Возраст: 12-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Федосеев Александр Алексеевич

Бондари

2023 год

**ПАСПОРТ  
программы спортивной секции «САМБО»**

<b>Наименование программы</b>	Программа спортивной секции «Самбо»
<b>Разработчик программы</b>	Педагог дополнительного образования МБОУ Бондарской СОШ Федосеев Александр Алексеевич
<b>Координатор программы</b>	Тамбовский Институт повышения квалификации. Антонюк Сергей Дмитриевич
<b>Основные исполнители программы</b>	1. Педагог дополнительного образования Ермаков Андрей Иванович 2. Воспитанники спортивной секции «Самбо»
<b>Цель программы</b>	<b><i>Физическое совершенствование и достижение высоких спортивных результатов.</i></b>
<b>Задачи программы</b>	- развивать физические качества, повышать функциональные возможности организма обучающихся и укреплять их здоровье; - закреплять теоретические знания; - совершенствовать знания, умения, навыки в тактике, технике борьбы; - воспитывать морально-волевые качества и психологическую подготовленность будущего спортсмена
<b>Условия реализации программы</b>	Заинтересованность воспитанников секции в высоких спортивных достижениях Профессиональная компетентность педагога Достаточное финансирование программных мероприятий
<b>Сроки реализации</b>	2016 - 2019 г.
<b>Основные разделы</b>	1. Пояснительная записка (история развития самбо) 2. Цель и задачи программы 3. Принципы спортивной тренировки 4. Формы организации и содержание занятий 5. Планирование учебно-педагогического процесса 6. Мониторинг программы 7. Ожидаемые результаты 8. Методическая работа 9. Работа с родителями 10. Список литературы
<b>Приложения</b>	1. Краткие правила поведения в тренировочном зале 2. Программа соревнований

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В 1931/32 учебном году студенты Московского института физической культуры под руководством специалиста самозащиты С. Ощепкова стали изучать новый вид спортивной борьбы - самбо. В 1934 г. по этому виду спорта в институте была введена специализация. Ленинградский институт физической культуры стал культивировать самбо в 1933/34 учебном году.

В. С. Ощепков разработал новые правила борьбы и ввел много новых технических действий, а также изменил одежду борцов. Вместо брюк и борьбы босиком он ввел в качестве костюма борца трусы, специальную куртку из прочной материи с поясом и легкую обувь. Из технических действий В. С. Ощепков ввел прием с применением захватов за ноги и болевые приемы на ноги, а также чистую победу за бросок партнера (при этом атакующий должен был остаться в стойке).

Были отменены удушающие захваты, а за удержание на спине в течение 30 сек. вместо победы стали присуждать одно очко.

Таким образом, называясь самбо (самозащита без оружия), этот вид единоборства представлял собой, по существу, новый вид борьбы, обогатившийся техникой некоторых национальных видов борьбы Советского Союза.

## Развитие борьбы среди юношей

Длительное время с подростками и юношами самбо не занимались, так как считали, что она оказывает вредное влияние на молодой организм.

Занятия по самбо с юношами впервые начали проводить в Москве в 1935 г. во Дворце пионеров Бауманского района. Тренерам приходилось вести большую разъяснительную работу с родителями своих питомцев о пользе этих занятий.

В 1940 г., в правилах соревнований по самбо впервые были указаны весовые категории для подростков и юношей, продолжительность схваток, ограниченный объем технических действий и т. д.

В развитии борьбы среди подростков и юношей важную роль сыграли отделения борьбы детских спортивных школ, начавшие работу с 1945 г., и отделения борьбы спортивных школ молодежи, созданные в 1946 г.

В 1966 году для подростков и юношей у нас установлены следующие возрастные группы:

1. Подростки — 12—13 лет.
2. Младшие юноши — 14—15 лет.
3. Старшие юноши — 16—17—18 лет.

## II. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Спортивная подготовка борца - многолетний круглогодичный тематический процесс, направленный на достижение физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания и обучения.

Процесс спортивной подготовки подчинен определенным принципам и проходит при соблюдении гигиенического режима; осуществлении врачебного и педагогического контроля.

*Цель программы: физическое совершенствование и достижение высоких*

**спортивных результатов.**

**Задачи: закрепление и совершенствование техники борьбы; совершенствование знаний, умений навыков в тактике; развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма обучающихся и укрепление их здоровья; совершенствование морально-волевых качеств и психологической подготовленности будущего борца; совершенствования теоретических знаний.**

### **Возрастные особенности**

Самбо могут заниматься дети и подростки от 10 до 18 лет.

Практика показала, что для занятий самбо наиболее целесообразно делить детей и подростков с учетом их возрастных особенностей на четыре группы: подростковую – 10-13 лет, младшую юношескую – 14-15 лет и старшие юношеские – 16-17 и 17-18 лет.

В возрасте 12—18 лет мышечная ткань растет энергично и достигает к 17 - 18 годам примерно 44% от веса тела, что позволяет изучать технические действия, требующие значительных физических напряжений.

Вместе с тем у подростков отмечается относительная слабость связок и особенно мышц брюшного пресса. Это обстоятельство требует осторожного применения упражнений, связан с большим натуживанием, так как они могут привести к смещению внутренних органов, дефектам белой линии живота, расширению паховых колец.

В методике занятий с подростками надо также учитывать особенности их сердечно-сосудистой системы (с.с.с.). В частности, по сравнению с ростом сердца в этом возрасте наблюдается относительно замедленный рост просвета артерий, а также несовершенная регуляция деятельности с.с.с. со стороны нервной системы. У подростков и юношей отмечается увеличение кровяного давления. При чрезмерной нагрузке у них могут появиться сердечная аритмия и головокружение. Легко возникает состояние утомления. В результате систематической тренировки эти отрицательные явления постепенно исчезают.

В рассматриваемом возрасте значительные изменения претерпевают и психика ребят. В возрасте 12—15 лет ребята хотят быть похожими на взрослых, стремятся к самостоятельности, проявлению мужества. У них развиваются такие высшие психические способности, как логическое мышление, умение обобщать и анализировать свои поступки и поведение. Стремясь быть взрослыми, юноши могут проявлять отрицательные черты характера: раздражительность, развязность, грубость и т. п.

Задача преподавателя заключается в том, чтобы побудить занимающихся к развитию положительных способностей, дать им нужное направление. В то же время они должны приложить максимум усилий, чтобы заглушить отрицательные способности. Нельзя забывать и того, что подростки, увлекаясь какой-либо деятельностью, теряют контроль над доступной им дозировкой. Они склонны переоценивать свои силы, берутся за выполнение тех упражнений, которые не соответствуют их физическому развитию. Они стремятся поднять как можно больший вес, как можно чаще участвовать в соревнованиях, стремятся выполнить сложный прием без соответствующей подготовки. Поэтому за ними необходим более строгий педагогический контроль.

Характерной особенностью юношеского возраста в деятельности высших отделов центральной нервной системы (ЦНС) является пластичность и подвижность нервных процессов. Это позволяет им быстрее овладевать упражнениями, требующими ловкости. У подростков 12—15 лет отмечается неуравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. В связи с этим

подростки чаще нарушают дисциплину, чем взрослые. Недостаточная уравновешенность нервных процессов приводит к быстрой смене настроения и к более быстрому нервному утомлению. Учитывая это, преподаватель должен стремиться проводить занятия эмоционально, часто изменять деятельность занимающихся.

У старших подростков 16—18 лет продолжается дальнейшее функциональное развитие высших отделов. В этом возрасте они становятся более спокойными, уравновешенными. У них отмечается повышение сознательности. Зная стоящие перед ними задачи, они стремятся к личному совершенствованию, проявляют чувство товарищества, помогают друг другу и передают свои знания отстающим. Это облегчает вести учебно-воспитательную работу с ними. Старшие подростки по своему развитию близки к взрослым.

Итак, в процессе своего развития воспитанники секции самбо имеют характерные для них возрастные особенности. Поэтому для проведения с ними занятий необходимо знать и учитывать эти особенности.

### III. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

**Принцип всесторонности.** Всесторонняя подготовка — основ для овладения подлинным мастерством в борьбе и достижений высоких спортивных результатов.

Борцы должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами: хорошо знать теорию борьбы.

Разносторонне физически подготовленные борцы в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них.

Поэтому, совершенствуя хорошо развитые качества, борец должен особое внимание уделять отстающим, и стремиться к гармоническому развитию всего тела. Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только борьбой, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

**Принцип постепенности.** Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование тренировки предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений. Это не только обеспечивает непрерывный рост тренированности борца, но и способствует его спортивному долголетию. Резкое повышение нагрузки, не соответствующее степени тренированности, так же как и резкое снижение после интенсивной работы, отрицательно сказывается на общем состоянии организма борца.

Объем и интенсивность нагрузки в течение спортивного года, тренировочного и недельного циклов, а также на протяжении одного занятия можно схематично представить себе в виде волнообразных кривых. Они постепенно поднимаются, затем удерживаются примерно на одном уровне и постепенно (но уже более круто, чем при подъеме) снижаются

**Принцип индивидуализации.** При определении степени нагрузки и трудности

задания следует руководствоваться, индивидуальными особенностями борца, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе спортивной тренировки удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. -

Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному борцу, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

#### IV. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

В подготовке борца различают три вида занятий. Первое занятие - секционное (урочное), проводится под руководством преподавателя, другое - самостоятельное (внеурочное), проводится по заданию преподавателя, и третье - соревнование.

Организация и содержание работы в секции борьбы предусматривают теоретические и практические занятия. Основной удельный все занимают практические занятия.

Различные формы занятий способствуют быстрому усвоению нового материала, закреплению его в последующих занятиях. В практике чаще всего применяются занятия, в которых изучают, совершенствуют и проверяют усвоение пройденного материала. Однако, если ставится задача по изучению нового материала, то такое занятие называется учебным или учебно-тренировочным. Если задача состоит в совершенствовании ранее изученного материала, то это учебно-тренировочное или тренировочное занятие. С целью проверки усвоения пройденного материала применяются тренировочные занятия или соревнования.

#### Практические занятия

Основной формой организации практических занятий является урок. Урок может носить учебный, учебно-тренировочный характер и продолжается от 2 до 4 часов.

В зависимости от задач, стоящих перед группой, и ее подготовки определяют время и содержание каждого урока.

**Учебное занятие** предусматривает *приобретение обучающимися знаний, умений и навыков по спортивной борьбе*. Учебное занятие состоит из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет задачи и содержание.

*Вводная часть.* Продолжительность от 5 до 10 мин. Задача: организовать группу, ознакомить ее с задачами занятия, повысить эмоциональное состояние занимающихся, подготовить их к подготовительной части урока. В вводную часть урока входит построение группы, расчет, рапорт дежурного, краткое объяснение задач занятия, строевые и порядковые упражнения.

*Подготовительная часть.* Продолжительность 20— 40 мин. Задачи: повышение работоспособности организма, подготовка его к выполнению содержания основной части урока, развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности, упорства и других качеств. Подготовительная часть состоит из общеразвивающих и специальных упражнений. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение функциональных возможностей организма и разностороннее воздействие на его двигательный аппарат. Общеразвивающие упражнения включают в себя различные виды ходьбы и бега, разнообразные прыжки и упражнения для других групп мышц.

В этой части урока применяются упражнения на координацию движений, силу, быстроту, ловкость, гибкость и подвижность в суставах, равновесие, расслабление и др. Эти упражнения проводятся как на месте, так и в движении. Они могут выполняться без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами,

скакалками, эспандерами и т. п. В подготовительной части урока используются гимнастические снаряды: козел, канат, кольца, гимнастическая стенка и др.

*Основная часть.* Продолжительность 40 – 60 мин. Задачи: изучение техники и тактики борьбы, укрепление и совершенствование физических и воспитание волевых качеств.

В основной части изучаются новые специальные упражнения, контрприемы, способы тактической подготовки. Изученные тактические и технические действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках. Они проводятся с партнерами, которым даются определенные задания. В этой части урока применяются простейшие формы борьбы, эстафеты. В конце основной части урока отводится время для самостоятельной работы, которая проводится по заданию тренера. Основная часть урока может заканчиваться упражнениями для укрепления моста.

*Заключительная часть.* Продолжительность заключительной части 5 - 10 мин. Задачи: постепенное снижение нагрузки, активизация восстановительных процессов в организме, подведение итогов урока. В заключительной части с целью приведения организма в относительно спокойное состояние применяются: ходьба, перестроения, упражнения на внимание - на месте и в движении, спокойные подвижные игры, упражнения на расслабление дыхания. Заключительная часть заканчивается построением группы. В это время надо довести до сведения занимающихся результат выполнения задач урока, указать на положительные и отрицательные моменты в занятии. Особенно внимание следует обратить на исправление недостатков. При необходимости дается задание на дом. Здесь же можно сообщить о задачах, решить которые предстоит в ближайшем будущем.

*Организационно - методические указания.*

Учебное занятие проводится групповым методом, подготовительная часть различными методами: раздельно, поточно и т. д. Упражнения выполняются в разных построениях группы: в колонне по 1, по 3, по 4, в кругу, уступом и т. д. Подготовительную часть целесообразно проводить с преимущественной направленностью на развитие какого-либо из качеств быстроты, ловкости, гибкости. Комплексы упражнений, входящие в подготовительную часть, не должны быть постоянными; их систематически следует видоизменять. Применение одних и тех же упражнений, в течение длительного времени вызывает адаптацию у занимающихся, и они не дают должного эффекта.

**Учебно-тренировочное занятие** - наиболее распространенная форма организации занятий.

*Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.*

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной подготовительной, основной и заключительной.

*Вводная часть.* Продолжительность 3 - 7 мин. В вводной части урока ставятся те же задачи и применяются такие же средства, что и в учебном уроке. При необходимости даются задания отдельным ученикам.

*Подготовительная часть.* Продолжительность 20 — 30 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

*Основная часть.* Продолжительность 95—105 мин. при уроке 135 мин. и 140—150 мин. при уроке 180 мин. Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств.

Основная часть урока в большинстве случаев начинается с ранее пройденного материала (выполняются части вязки комбинаций, контрприемов и т. п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, обучающиеся совершенствуют

его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть заканчивается выполнением упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

*Заключительная часть.* Продолжительность 3 - 7 мин. Задачи и средства этой части урока не отличаются от заключительной части учебного урока.

*Организационно – методические указания*

Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части урока может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию.

Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения силы, гибкости и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к другой нагрузке.

**Тренировочное занятие.** Объем работы по сравнению с учебно-тренировочными занятиями уменьшается, а интенсивность увеличивается. Задачи: *дальнейшее совершенствование техники и тактики борцов, совершенствование физических и волевых качеств, достижение высокого уровня спортивной формы, выявление лучших борцов к предстоящим соревнованиям, определение уровня различных сторон спортивного мастерства борцов.*

Тренировочный урок состоит из трех частей: разминки, объединяющей вводную и подготовительную часть, основной и заключительной.

*Разминка.* Разминка длится 15 - 25 мин. Задачи: ознакомление группы с задачами занятия, порядком его проведения, с конкретными задачами, порядком пар для ведения борьбы. Порядок пар целесообразно вывешивать в зале, где проходит тренировка. Повышение функций и настройка организма на выполнение работы в основной части урока. В разминку включаются общеразвивающие упражнения для разогревания организма и специальные упражнения для настройки нервно-мышечного аппарата к предстоящей работе. Специальные упражнения лучше проделывать с партнером, так как они могут наилучшим образом соответствовать упражнениям из основной части занятия.

*Основная часть.* Продолжительность 105—115 мин. Задачи: *совершенствование борцов в физической, волевой, технической и тактической подготовке; выбор борцов на предстоящие соревнования; определение степени спортивного мастерства борцов.*

Основная часть начинается с тренировочных схваток, которые по правилам соревнований (не засчитывается только туше, а продолжается в стойке). Тренировочные схватки прерываются только в исключительных случаях. Все замечания делаются в ходе схватки.

При подготовке к турнирным соревнованиям разрешается проводить тренировочные схватки. При одной тренировочной схватке можно провести дополнительную,

но уже учебно-тренировочную схватку. Длительность такой схватки сокращают или уменьшают темп ее проведения. После схваток дается задание на совершенствование технических и тактических действий.

Основная часть тренировочного занятия заканчивается проведением специальных упражнений для развития гибкости, силы или выносливости. Наиболее распространенными упражнениями являются дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста в классической и вольной борьбе, удержания и уходы от них в борьбе самбо.

Заключительная часть длится 3—5 мин. В ее задачу входит приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов урока. Борцы могут проводить заключительную часть индивидуально по определенному заданию.

*Организационно-методические указания.* После построения группы и объяснения задач занятия разминка проводится групповым или индивидуальным методом.

При групповом методе разминку проводит преподаватель. В такую разминку включают общеразвивающие и наиболее доступные специальные упражнения. После разминки отводится 3-5 мин. для самостоятельной подготовки к схватке. В это время борец выполняет специальные упражнения, которые необходимы только ему.

Специальную разминку можно проводить и в виде борьбы с партнером, который сопротивляется не в полную силу. Разминка быть утомительной. Для большинства борцов ее следует заканчивать за 10—12 мин. до выхода на схватку.

#### V. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

Учебно-педагогический процесс секции является довольно многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок. Этот процесс должен проходить постепенно и последовательно, и попытки его форсировать отрицательно сказываются на здоровье занимающихся и росте их мастерства.

Планирование предусматривает следующие разделы: воспитательную, учебно-тренировочную, спортивную, агитационно-массовую работу, мероприятия по врачебному контролю и т.п.

**Воспитательная работа.** Этот раздел плана включает мероприятия, в которых должны участвовать все члены секции: беседы, собрания, экскурсии, культпоходы, коллективные посещения соревнований и др.

**Учебно-воспитательная работа.** В этом разделе предусматривается определение количества групп и их количественного состава. Составление расписания занятий, обеспечение групп учебной документацией и наглядными пособиями, организация методических совещаний по вопросам проведения занятий, методике обучения, тренировки и др.

**Спортивная работа.** Определение календаря соревнований, разработка положений, подбор и утверждение судейских коллегий, утверждение сборных команд, подготовка разрядников и судей (сроки и количество) и т. д.

**Агитационно-массовая работа.** Организация показательных соревнований и спортивных вечеров, фотовитрин, информация о работе секции, выступления на соревнованиях, художественное оформление занятий и соревнований, изготовление афиш, плакатов и т.д.

**Врачебный контроль.** Организация медицинских осмотров, проведение бесед врача о результатах осмотров, о влиянии физических упражнений на организм человека, гигиене, самоконтроле и др.

**Учебный-тематический план подготовки на начальном и тренировочных этапах по программе «Самбо в школу» в рамках системы дополнительного образования**

	Этап и год обучения	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
	Предметная область				
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	5	4	3
2	ОФП	25	25	25	31
3	СФП	25	26	26	79
4	Технико тактическая подготовка	75	75	80	80
5	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4
6	Воспитательная работа	9	9	9	9
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов (тем занятий), объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Учебный план делится на два основных раздела: теорию и практику.

Учебно-тематический план рассчитан на 144 учебных часа.

**VI. МОНИТОРИНГ ПРОГРАММЫ  
(организация и проведение соревнований по спортивной борьбе)**

Результативность достижений обучающихся определяется по итогам участия в соревнованиях по спортивной борьбе.

По результатам соревнований производится, в том числе, присвоение квалификационного разряда, фиксируемого в квалификационной книжке обучающихся, а также награждение дипломом, подтверждающим результат соревнований. Квалификационная книжка и диплом являются официальными документами, подтверждающими квалификацию обучающегося.

Соревнования по спортивной борьбе решают педагогические, воспитательные и агитационные задачи:

**Педагогическое значение** соревнований состоит в том, что они подводят итоги

учебно-воспитательной работе, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и спортсменов,

Соревнования - лучшее средство обмена передовым опытом. На них тренер может наблюдать за своим учеником, а сам спортсмен приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить просто невозможно. Спортивные поединки мобилизуют все способности спортсмена. Они являются своеобразным экзаменом морально-волевой подготовки, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания.

**Воспитательное значение** соревнований заключается в том, что присутствие зрителей; трудные условия спортивной борьбы налагают на спортсменов большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения иногда подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

**Агитационное значение** соревнований состоит в том, что они представляют собой интересное спортивное зрелище и привлекают большое количество зрителей. Соревнования по борьбе популяризируют этот вид спорта среди трудящихся и являются лучшим средством наглядной агитации для молодежи. Учитывая это, соревнования надо проводить в местах массового отдыха: в спортзалах, на стадионах, во дворцах культуры, спорта и т.п.

## **VII. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

С учётом индивидуального подхода при проведении тренировок и специфики тренировочной группы, ожидается, что ученики в результате обучения будут соответствовать следующим требованиям:

### ***1 год обучения***

Улучшение координации, увеличение гибкости, освоение основных приемов самбо. Кроме того, в первый год обучения ученики учатся бесконфликтному поведению в группе.

### ***2 год обучения***

Грамотное знание приемов самбо. Уверенное владение своим телом во время борьбы.

### ***3 год обучения***

Наличие у борцов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

### ***4 год обучения***

Мобилизация все способностей спортсмена через активное участие в спортивных соревнованиях, которые являются своеобразным экзаменом морально-волевой подготовки, боевых качеств спортсмена.

## **VIII. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

- Участие в работе семинаров по повышению квалификации;
- Участие в работе школы;
- Участие в мероприятиях по проведению диагностики учащихся в рамках учреждения;
- Формирование «портфолио» документов, отзывов на деятельность обучающихся;
- Разработка и проведение открытых занятий (по графику учреждения);
- Формирование фото архива деятельности секции «Самбо» (в течение года);

## **IX. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Реализация программных мероприятий невозможна без сотрудничества с родительской общественностью. Связь с родителями воспитанников осуществляется на протяжении всего курса обучения. Не исключается проведение совместных занятий детей с родителями.

В начале учебного года на родительском собрании родители могут ознакомиться с планом работы секции, а также сделать социальный заказ на те или иные образовательные услуги, которые могут реализоваться в рамках данной программы.

В течение учебного года родители могут интересоваться успехами детей, посещая открытые занятия, которые реально отражают успехи их детей.

Родители привлекаются к приобретению формы и спортивного инвентаря, необходимых для проведения занятий.

В конце учебного года в рамках дня открытых дверей в присутствии родителей проводятся отчетные показательные выступления, торжественное вручение благодарственных писем, удостоверений об окончании курса обучения.

## **X. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Сто уроков борьбы самбо. Издание третье, исправленное и дополненное.  
Под общей редакцией Е.М.Чумакова 1988г
2. Искусство ближнего боя. С.Иванов-катанский.  
Книга-1 и 2 1994г
3. Инновационная образовательная программа "Самбо в школу"  
Тамбов 2016г







<b>нормативы</b>										
<b>Инструкторская практика</b>								2		2
<b>Воспитательная работа</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Соревнования</b>										
<b>Подготовка к нормативам ГТО</b>										
<b>Медицинское обследование</b>	2 раза в год									
<b>ИТОГО</b>										144

**Подготовка к выполнению испытания (теста)  
«Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО (Приложение 1).

Действия участников (тестируемых) по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия» оцениваются экспертной комиссией, состоящей из четырех человек: руководителя экспертной комиссии (далее – руководитель), осуществляющего управление процессом демонстрации технических действий; двух боковых судей и технического секретаря. Выполнение приема участником оценивается руководителем и боковыми судьями по 3-х-бальной шкале, определяется среднее значение.

Максимальная средняя оценка за выполнение одного приема (защитного действия) без ошибок - 3 балла, всех (10) – 30 баллов (Приложение 2).

*Руководитель* располагается за столом и руководит работой экспертной комиссии. Вызывает на площадку и представляет участников, объявляет результат демонстрации техники выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия». Лично оценивает действия испытуемых и вносит данные в протокол (Приложение 3). При необходимости или существенном расхождении мнений экспертов останавливает демонстрацию для обсуждения спорной ситуации и вынесения окончательного решения.

*Боковые судьи* располагаются слева и справа от стола руководителя и самостоятельно оценивают действия испытуемых, вносят данные в протокол (Приложение 3).

*Технический секретарь* находится за столом руководителя и по ходу демонстрации записывает в соответствующие графы протокола хода тестирования оценки технических действий. По окончании демонстрации технический секретарь обрабатывает протоколы регистрации, определяет среднюю оценку 3-х экспертов и передает протокол хода тестирования (Приложение 4) руководителю для объявления результатов выполнения испытания (теста) «Самозащита без оружия».

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку, носки (можно использовать обувь для самбо или гимнастические тапочки).

Участникам во время испытания запрещается иметь на себе твердые предметы, которые могут послужить причиной травмы.

При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытанию. Для выполнения приемов участник самостоятельно выбирает ассистента. По вызову руководителя участник с ассистентом становятся в исходное положение. После команды руководителя «Прием!» участники приветствуют друг друга рукопожатием и выполняют техническое действие.

Ассистенты не оказывают сопротивления при выполнении технических действий. При демонстрации приёмов самозащиты ассистент должен выполнить (обозначить) атакующие действия быстро, точно с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для участника. Защитные действия испытуемого должны быть выполнены быстро и четко с реальным усилием, соблюдая меры безопасности, как для себя, так и для ассистента.

При демонстрации приема участник может допустить неточность его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

1 балл начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок.

2 балла начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.

3 балла начисляются при выполнении приема без ошибок.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

По окончании выступления участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления. Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

## **Приложение 1**

Перечень комплексов приемов по выполнению испытания (теста)  
«Самозащита без оружия»

**Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (13-15 лет)**

**Самостраховка при падении на спину перекатом**

Ошибки:

запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);  
одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);  
неправильное положение рук и ног.

**Самостраховка при падении на бок перекатом**

Ошибки:

запрокидывание головы;  
одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);  
неправильное положение рук и ног.

**Самостраховка при падении вперед на руки**

Ошибки:

падение на выпрямленные руки;  
касание поверхности лицом или туловищем;  
касание поверхности коленями.

**Бросок задняя подножка**

Ошибки:

потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);  
Атакующая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)  
после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);  
при выполнении приёма участник отклоняется назад.

**Бросок захватом ноги (выхват за пятку)**

Ошибки:

потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);  
после завершения броска участник отпускает хват ноги ассистента (теряет контроль);  
отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

**Бросок задняя подножка с захватом ноги**

Ошибки:

потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);  
после завершения броска участник отпускает хват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

**Бросок через бедро**

Ошибки:

потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);  
после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);  
▪ бросок выполняется с выпрямленными ногами.

**1. Бросок через спину**

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

## **2. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди**

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

## **3. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.**

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

Отформатировано: русский

# **1. Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для Вступени(16-17 лет)**

## **1. Самостраховка при падении на спину прыжком**

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

## **2. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком**

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;

- неправильное положение рук и ног.

**3. Самостраховка при падении вперед на руки прыжком.**

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

**4. Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).**

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

**5. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.**

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

**6. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.**

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

**7. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.**

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

**8. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.**

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

**9. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.**

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

**10. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.**

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

## **II. Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени(18-29 лет)**

### **1. Самостраховка при падении на спину перекатом\***

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

### **2. Самостраховка при падении на бок перекатом\***

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

### **3. Самостраховка при падении вперед на руки\***

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

\* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится **на твердой поверхности** (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

**4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.**

Ошибки:

▪ не выполнил защитные действия (блок наружу);

▪ не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

**5. Действия ассистента:** выполняет прямой удар кулаком в голову.  
**Защитные действия участника:** блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

**6. Действия нападающего:** выполняет удар рукой снизу в голову.  
**Защитные действия участника:** блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

**7. Действия нападающего:** выполняет удар коленом в живот (в пах).  
**Защитные действия участника:** блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

**8. Действия нападающего:** выполняет удар ногой снизу в промежность.  
**Защитные действия участника:** защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

**9. Действия нападающего:** удар ногой сбоку в туловище.  
**Защитные действия участника:** уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

**10. Действия нападающего:** прямой удар ногой в живот.  
**Защитные действия участника:** блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

### Запрещенные действия и приемы

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которое участника могут снять с тестирования:

- влекущие за собой травмы;
- направленные на срыв выполнения приема;
- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин;
- некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях соискатель отстраняется от сдачи нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

## Приложение 2

### НОРМАТИВЫ

испытания (теста) «Самозащита без оружия»  
на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия IV–VI ступеней Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Ступень (возраст)	Юноши и девушки			Мужчины и женщины		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
IV-ая (13-15 лет)	15-20	21-25	26-30			
V-ая (16-17 лет)	очков	очков	очков			
VI-ая (18-29 лет)				15-20 очков	21-25 очков	26-30 очков

**Приложение3**

**ПРОТОКОЛ**  
результатов выполнения испытания(теста) комплекса ГТО  
«Самозащита без оружия» (судейская записка)  
(степень \_\_\_\_\_ комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования: \_\_\_\_\_

Дата проведения: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	ID-номер	Оценка демонстрации техники										Суммабаллов	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1														
2														

Судья \_\_\_\_\_

Технический секретарь \_\_\_\_\_

**Приложение4**

**ПРОТОКОЛ**  
результатов выполнения испытания(теста) комплекса ГТО  
«Самозащита без оружия» (сводная ведомость)  
(степень \_\_\_\_\_ комплекса ГТО)

Наименование Центра тестирования: \_\_\_\_\_

Дата проведения: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	ID-номер	Оценка выполнения			Сумма баллов	Средняя оценка
			Руководитель тестирования	Боковой судья 1	Боковой судья 2		
1							
2							

Руководитель экспертной комиссии \_\_\_\_\_

Технический секретарь \_\_\_\_\_

### Содержание программы

#### 1года обучения (ГПП)

#### Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	0,5
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	0,5
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	0,5
4	<b>Общие</b>	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и	0,5

	<i>понятия о гигиене</i>	занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	
5	<i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</i>	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	0,5
6	<i>Морально-волевая подготовка</i>	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	0,5
7	<i>Специальная физическая подготовка</i>	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	0,5
8	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.	0,5
9	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	1
10	<i>Правила соревнований</i>	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	0,5
11	<i>Места занятий. Оборудование и инвентарь</i>	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	0,5

### Общая физическая подготовка

- ***Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков***
- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.
  
- ***Простейшие акробатические элементы***
- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.
  
- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

#### Сила:

*гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

#### Быстрота:

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*спортивная борьба* - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

#### Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

#### Ловкость:

*легкая атлетика* – челночный бег 3×10 м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

### **Специальная физическая подготовка**

- ***Страховка и самоконтроль при падениях:***

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

- ***Упражнения на мосту***

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

- ***Упражнения с манекеном***

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

- ***Парные упражнения***

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

### **Технико-тактическая подготовка**

- ***Основы техники:***

**Основные положения борцов,** захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

**Стойки:** правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

**Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

**Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

**Передвижение по ковру во время схватки:** вперед, назад, в сторону.

**Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

- ***Борьба стоя (броски)***

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.

- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.
- **Борьба лежа (переворачивание)**
- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.

- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.
  
- ***Болевые приемы***
- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.

- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

### Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
<b>Техническая подготовка</b>						
	5		4		3	
Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### Воспитательная работа

- Веселые старты
- Экскурсия
- День борьбы
- КП «В гостях у Нового года»
- 
- 
- День борьбы
- Прогулка в лес
- Поход

### Содержание программы

#### 2 года обучения (ГНП)

#### Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.	0,5
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор	0,5

		Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.	
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Режим дня и питание самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	0,5
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b>	Фазы формирования двигательных навыков.	0,5
6	<b>Морально - волевая подготовка</b>	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.	0,5
7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.	
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	0,5
9	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	0,5
10	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Участники соревнований, их права и обязанности.	0,5

11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	5
Всего часов			

### Общая физическая подготовка

- **Строевые упражнения**
- **Общие подготовительные упражнения**
- **Упражнения для развития основных физических качеств**

#### Сила:

*гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

#### Быстрота:

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*спортивная борьба* - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

#### Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

#### Ловкость:

*легкая атлетика* – челночный бег 3×10 м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

### Специальная физическая подготовка

- **Упражнения для развития специальных физических качеств**

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом

(для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

### **Технико-тактическая подготовка**

- **Броски (борьба в стойке)**
- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.

- ***Переворачивание (борьба лежа)***

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

- ***Удержания***

- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

- ***Болевые приемы***

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

## Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки	
<b>Общая физическая подготовка</b>			
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,6	
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20	
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12	
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15	
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки	
Прыжок в длину с места, см	215	205	
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12	
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5	
<b>Техническая подготовка</b>			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия

Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

### Воспитательная работа

- 
- День бегуна
- Экскурсия
- День борьбы
- 
- КП «Вперед, мальчишки!»
- 
- День борьбы
- Поход

### Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

## Содержание программы

### 3 года обучения (УТГ 1)

#### Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<b><i>Физическая культура и спорт</i></b>	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.	2
2	<b><i>Краткий обзор развития самбо</i></b>	Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.	2
3	<b><i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i></b>	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).	2

4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.	2
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b>	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.	2
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.	2
7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.	1,5
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок,	1,5

		захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.	
9	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнения борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.	1
10	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.	1
11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.	1
Всего часов			18

### Общая физическая подготовка

#### • *Упражнения для развития основных физических качеств*

##### Легкая атлетика

Для развития:

*Быстроты* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*Ловкости* – челночный бег 3×10 м.

*Выносливости* – бег 400м., кросс -2-3 км.

##### Гимнастика

Для развития:

*Силы* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Выносливости* – сгибание рук в упоре лежа;

*Быстроты* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

*Ловкости* – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки

9прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

*Гибкости* - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

#### Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

#### Спортивная борьба

Для развития

*Гибкости и быстроты* – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

*Ловкости* – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

*Силы* – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках.

Спортивные игры: футбол, хоккей, регби.

#### Лыжные гонки

#### Плавание

### **Специальная физическая подготовка**

#### **• *Комплекс упражнений***

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **• *Борьба в стойке***

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
  - «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
  - Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
  - Подхват со скрестным захватом отворотов.
  - Подхват голенью изнутри (снаружи).
  - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
  - Бросок через грудь с захватом разноименной руки.
  - Обвив с захватом рук.
  - «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
  - Подсечка изнутри.
- ***Борьба лежа***
  - Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
  - Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
  - Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.
  - Подхват со скрестным захватом отворотов.
  - Подхват голенью изнутри (снаружи).
  - Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
  - Бросок через грудь с захватом рук.
  - Обвив с захватом рук.
  - «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
  - Подсечка изнутри
- ***Борьба лежа***
  - Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
  - Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
  - Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
  - Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище ногами.
  - Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.
  - Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
  - Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.
  - Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
  - Комбинации бросков.
  - «Ножницы» после подхвата.
- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после

- захвата одноименной ноги изнутри).
  - Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
  - Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
  - Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
  - Подсад после попытки броска через бедро.
  - Бросок захватом ноги после боковой подсечки.
- **Комбинации болевых приемов**
  - Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
  - Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
  - Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
  - Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
  - Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.
- **Примерная последовательность совершенствования в технике**
  - Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
  - Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
  - Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
  - Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
  - Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
  - Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
  - Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
  - Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

### Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
«Челночный бег» 3x10 м, с	27,2	30,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	15
Поднимание туловища из		20

положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		
Прыжок в длину с места, см	230	210
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	13
<b><i>Специальная физическая подготовка</i></b>		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	28,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	26,0
<b><i>Техническая подготовка</i></b>		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

### Воспитательная работа

- Диспут-клуб «Здоровым быть модно?!»
- Экскурсия
- День борьбы
- Новогодний бал

- КП «Зимние забавы»
- 
- День борьбы
- Поход

### **Восстановительные мероприятия**

В учебно-тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

### **Инструкторская практика**

- Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи.
- Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундомериста.
- Участие в показательных выступлениях.
- Анализ соревнований, разбор ошибок.
- Выявление сильных и слабых сторон борца.

### **Содержание программы**

#### **4 года обучения (УТГ 2)**

#### **Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.	2
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Становление вида спорта в СССР до 1938 года. Этап предвоенного развития 1938-1941 гг. Великая Отечественная война 1938-1945 гг. Этап восстановления 1946-1952 г.г. Развитие и выход на международную арену. Международное признание борьбы самбо. Этап развития борьбы самбо в мире и проведение первых официальных международных соревнований 1966-1973 гг. Этап дальнейшего развития борьбы самбо и создание самостоятельной Международной (любительской) федерации самбо (ФИАС) 1973-по настоящее время.	2
3	<b>Краткие сведения о строении функций организма</b>	Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг - материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление. Анализаторы: зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный и их значение на различных этапах для ведения поединка.	2
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Методы и средства закаливания. Регулирование режима в зависимости от особенностей возможных заболеваний.	2

5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом.	2
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования, связанных с ними психологических процессов. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Воспитание коллективизма, интернационализма, гуманизма и трудолюбия. Задачи, средства и методы воспитания морально-волевых качеств.	2
7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.	1,5
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).	1,5
9	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).	1

10	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	1
11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Спортивная одежда, обувь самбиста, тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними.	1
Всего часов			18

### Общая физическая подготовка

- **Упражнения для развития основных физических качеств**

#### Легкая атлетика

Для развития:

*Быстроты* – 30м., 60 м., прыжки в длину с места.

*Ловкости* – челночный бег 3×10 м.

*Выносливости* – бег 400м., 800м.

#### Гимнастика

Для развития:

*Силы* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м с помощью ног, 4м без помощи ног.

*Выносливости* – сгибание рук в упоре лежа;

*Быстроты* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.

*Ловкости* – боковой переворот, сальто, рондад.

#### Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гириями.

#### Спортивная борьба

Для развития

*Силы* – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках:

*Гибкости* – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

### Специальная физическая подготовка

- **Комплекс**

Развитие *скоростно-силовых* качеств.

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.

Развитие *скоростной выносливости*.

В стандартной ситуации (или передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие *«борцовской» выносливости*.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие *ловкости*.

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

### **Технико-тактическая подготовка**

- **Комбинации бросков**

- Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу.
- Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.
- Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.
- Бросок через голову после передней подсечки.
- Зацеп стопой после боковой подсечки.
- Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.
- Подхват после попытки броска через бедро.
- Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.
- Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

- **Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.**

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с

другими бросками.

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.
- Повторение и совершенствование удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата.
- Повторение и совершенствование подхватов.
- Повторение и совершенствование болевых и удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.
- Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.
- Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями.
- Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.
- Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

### Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
«Челночный бег» 3x10 м, с	26,8	29,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	15	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		24
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	50	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		24

Прыжок в длину с места, см	240	215
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	11	14,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	18,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	23,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	19,0
<b>Техническая подготовка</b>		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

### Воспитательная работа

- Беседа «Твое поколение – здоровое поколение?»
- Экскурсия
- День борьбы
- Зимний праздник
- Калейдоскоп олимпийских игр
- Большие гонки
- Вечер встреч
- День борьбы
- Поход

## **Восстановительные мероприятия**

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства восстановления:* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

*Психологические средства восстановления:* аутогенные и психорегулирующая тренировка для обеспечения устойчивости психических состояний борцов, для подготовки и участия в соревнованиях, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися.

*Медико-биологические средства:* витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня и сауна.

## **Инструкторская и судейская практика**

- Организация и руководство группой.
- Подача команд.
- Организация выполнения строевых упражнений.
- Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.
- Обучение броскам.
- Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.
- Участие в показательных выступлениях.

## **Методическое обеспечение программы**

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные

занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

**Распределение времени по частям занятия  
в зависимости от его типа (мин)**

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач

совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

**Примерная схема  
учебно-тренировочного занятия для СОГ**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера Специальные упражнения	7 5-6	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Указать характерные ошибки в выполнении. Выполняется всей группой
	Активный отдых	3	
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	
	Активный отдых	2-3	

Зак люч ите льн ая част ь 10 мин ут	Спортивные игры, эстафеты	15-20	допущенных при выполнении броска. Группа разбивается на команды.
	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

**Примерная схема  
учебно-тренировочного занятия для ГНП**

	Содержание	Дозиро вка мин.	Методические указания
Под гот ови тель ная част ь 20 мин ут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	

Осн овн ая част ь 105 мин ут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты	
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением

Зак люч ите льн ая част ь 10 мин ут			противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами	
	Спортивная игра	13	
	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.	

**Примерная схема  
учебно-тренировочного занятия для УТГ**

	Содержание	Дозиро вка мин.	Методические указания
--	------------	-----------------------	--------------------------

Под гот ови тель ная част ь 20 мин ут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера Специальные упражнения	7 5-6	
Осн овн ая част ь 105 мин ут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуют ся приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуют ся приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4 минуты с одним интерва лом в 2 минуты .	
	Активный отдых	3	Указать характерные

			ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами	
	Спортивная игра	13	
Зак люч ите льн ая част ь 10 мин	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

ут			
----	--	--	--

Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, решительности надо начинать с первого же тренировочного занятия. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото-, видеоматериалами.

Нравственные качества – трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, честность также формируются на соревнованиях.

### **Литература для педагога**

**основная**

- Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
- Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
- Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
- Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
- Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

#### **вспомогательная**

- Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
- Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
- Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
- Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
- Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.

- Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
- Эйгинас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

**для детей:**

- Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
- Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
- Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
- Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
- Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.