

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ БОРЬБЕ САМБО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Составил: тренер высшей категории
по борьбе самбо
Ларин Евгений Евгеньевич

**МОСКВА
2017 г.**

Содержание.

1. Общие положения	3
2. Основные средства обучения.....	4
3. Организация и методика проведения учебно-воспитательной работы.....	5
4.Примерный годовой план-график занятий обучающихся (мальчики и девочки).	7
5.Оборудование инвнтарь.....	10
6. Программа	10
7. Техника борьбы самбо	11
7.1. Разминка	11
7.2. Приемы страховки и само страховки	12
7.3. Приемы в стойке.....	13
7.4. Приемы борьбы лежа	13
7.5. Освобождения от захватов.....	15
7.6. Защиты от ударов	16
8. Методическое обеспечение программы.....	17
9. Контрольные нормативы	18
10.Литература.....	19

1. Общие положения

Настоящий документ «Программа обучения элементам борьбы самбо в образовательных учреждениях города Москвы» (далее – «Программа») разработан и утвержден во исполнение распоряжения Правительства Москвы от 23 декабря 2008 года № 3036-РП «О мерах по развитию борьбы самбо в городе Москве» (пункт 4.: «Департаменту образования города Москвы: П. 4.1. Представить до 1 апреля 2009 г. в установленном порядке предложения о проведении эксперимента по включению борьбы самбо в учебные программы не менее чем в двух общеобразовательных школах в каждом административном округе города Москвы»).

Данная **Программа определяет** содержание учебного материала по обучению элементам борьбы самбо в образовательных учреждениях.

Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

Программа по обучению элементам борьбы для учащихся образовательных учреждений разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). При этом, с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению учащихся, указанных в данной Программе.

Целью Программы является гармоничное воспитание личности средствами физической культуры и спорта.

Задачами реализации Программы являются:

1. Обучение учащихся навыкам борьбы самбо;
2. Повышение общего уровня физической, технической и тактической подготовки обучающихся;
3. Ознакомление учащихся с данным видом спорта и создание основ для привлечения их к занятию физической культурой и спортом;
4. Повышение уровня патриотизма учащихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Программа рассматривает обучение борьбой самбо для школьников младших и средних классов, имеющих допуск к занятиям физической культурой.

Программа обучения борьбе самбо в образовательных учреждениях города Москвы» реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 N 3266-1;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 годы»;
- Городская Комплексная Программа «Спорт Москвы 3» (2010-2012 гг.);
- Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 - 2010 годы".

2. Основные средства обучения

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения. Выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства.

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

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорением.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, простые и опорные через козла, коня.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения. *Страховка и самоконтроль при падениях:* падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одновременных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.).

3. Организация и методика проведения учебно-воспитательной работы

В процессе совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо решать последовательно следующие задачи: разучивание приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема.

Большое значение для физического развития и повышения мастерства юных воспитанников имеют самостоятельные занятия,

включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, езду на велосипеде, плавание, игры на свежем воздухе.

Задача преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля. Преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации обучающихся.

Занятия борьбой требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья воспитанников, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

У обучающихся необходимо воспитывать трудолюбие, бережное отношение к общественной собственности, чувство товарищества, коллективизма, патриотизма, сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим и товарищам.

Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример преподавателя, история борьбы, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения борцов нашей страны на международной арене.

Большие возможности в организации воспитательного процесса заключаются в установлении постоянных связей преподавателя с родителями юных спортсменов, контроль за успеваемостью занимающихся, за организацией их досуга, за их духовным ростом.

Для сплочения коллектива объединения можно рекомендовать совместные прогулки, экскурсии, посещения выставок, музеев, театров. Большое воспитательное значение имеет участие в различных соревнованиях по борьбе.

**4.Примерный годовой план-график занятий обучающихся
(мальчики и девочки).**

**Кол-во тренировочных занятий (дней) 3, 3 часа в неделю
(1 занятие – 1 час)**

Программный материал	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год
Количество тренировочных занятий	13	13	12	13	9	12	13	13	13	111
Кол-во тренировочных часов	13	13	12	13	9	12	13	13	13	111
Общая физ.подготовка	6	7	5	6	4	5	5	6	4	48
Специальная физ. подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	17
Техническая подготовка	4	3	4	4	3	4	5	4	4	35
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Контрольные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2

**Примерный годовой план-график занятий обучающихся (мальчики
и девочки) на второй год обучения.**

**Кол-во тренировочных занятий (дней) 3, 3 часа в неделю
(1 занятие – 1 час)**

Программный материал	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год
Количество тренировочных занятий	13	13	12	13	9	12	13	13	13	111
Кол-во тренировочных часов	13	13	12	13	9	12	13	13	13	111
Общая физ.подготовка	6	6	5	5	4	4	6	5	4	45
Специальная физ. подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	2	16
Техническая подготовка	5	5	5	5	3	5	4	4	3	39
Теоретическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7
Контрольные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2

Примерный годовой план-график занятий обучающихся (мальчики и девочки) на третий год обучения.

**Кол-во тренировочных занятий (дней) 3, 3 часа в неделю
(1 занятие – 1 час)**

Программный материал	Месяцы									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего за год
Количество тренировочных занятий	13	13	12	13	9	12	13	13	13	111
Кол-во тренировочных часов	13	13	12	13	9	12	13	13	13	111
Общая физ.подготовка	5	5	4	5	4	3	4	4	3	37
Специальная физ. подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	2	16
Техническая подготовка	6	6	6	5	3	5	5	5	4	45
Теоретическая подготовка	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7
Контрольные зачеты	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	1	1	1	1	4

5. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Маты, татами	штук	20
2	Канат для лазания	штук	2
3	Перекладина гимнастическая	штук	2
4	Стенка гимнастическая	штук	5
5	Скамейка гимнастическая	штук	4
6	Мяч баскетбольный	штук	1
7	Мяч футбольный	штук	1
8	Мат гимнастический (поролоновые)	штук	1
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	5
10	Секундомер электронный	штук	1
11	Свисток судейский	штук	1

6. Программа

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Знакомство с детьми, комплектование групп, ознакомление детей с задачами программы. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья.

Зарождение борьбы самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

Развитие самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.

Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в

спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

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

Моральная и специальная психическая подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Понятие о волевых качествах спортсмена.

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

Оборудование и инвентарь. Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними.

7. Техника борьбы самбо

7.1. Разминка

Упражнения разминки в движении позволяют совершенствоваться в способах перемещения по коврику и одновременно эффективно решать задачи урока.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на носках, на пятках, носками внутрь, носками наружу, на внутреннем и наружном крае стопы, в полуприседе, в полном приседе. 2. Бег спиной вперед, боком вперед (приставными шагами, со скрещиванием ног), на четвереньках. 3. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с поворотом в воздухе на 180°. 4. Ходьба с вращениями рук вперед и назад. 5. Ходьба с поворотами туловища. 6. Ходьба с дыхательными упражнениями: поднимая руки — вдох, опуская — выдох. 7. Чередование прыжков и бега. 8. Кувырок вперед с места.

Упражнения разминки обычно выполняются после упражнений в движении. При этом все занимающиеся строятся на ковре в колонну по четыре на расстоянии вытянутых рук.

Примеры упражнений: 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра. 2. Бег на месте с ускорением (по хлопку тренера). 3. Бег с доставанием пятками ягодиц. 4. Прыжки с поворотом на 180^0 (360^0) на двух ногах, то же на одной ноге. 5. Махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой). 6. Приседания на двух ногах, на одной ноге. 7. Наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра. 8. Из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой. 9. В положение сидя, упражнение для локтевого сустава, плечевого сустава и голеностопа. 10. Стоя на коленях, при упоре головой и руками в ковер движения вперед, назад, в стороны. 11. Бег с отклонением туловища назад, прямые ноги выносить вперед. 12. Бег с наклоном туловища вперед, прямые ноги выносить назад.

7.2. Приемы страховки и само страховки

Обучение **само страховке при падении на спину** начинается с изучения конечного положения, которое должен занять борец при падении. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками; не опуская ног, не отпуская ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по коврику.

После этого переходят к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, надо плавно падать перекатом на спину, руками сделать хлопок по коврику. Ноги при падении должны быть прижаты к груди. При этом затылок не касается коврика, хлопок делается ладонями, руки располагаются под углом 45^0 к туловищу.

Изучение **само страховки при падении на бок** начинается с освоения занимающимися конечного положения (группировки), в которое они должны приходить при завершении броска. Когда группировка изучена, необходимо научиться быстро приходить в положение группировки из положения лежа. Занимающиеся делают хлопок одной рукой по коврику и подтягивают ноги к груди. При этом ногу, одноименную руке, делающей хлопок, следует, согнув, положить около руки, другую ногу поставить примерно на уровне середины голени лежащей ноги.

Само страховка: падение вперед с опорой на руки. Последовательность упражнений. 1. В упоре лежа сгибать и разгибать руки. 2. Из положения на коленях, руки назад, падение вперед прогнувшись с опорой на руки.

Самостраховка при падении на бок кувыркком вперед через плечо. Встать на колено. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.

7.3. Приемы в стойке

Задняя подножка под выставленную ногу. Потянув двумя руками вправо, заставить противника стать на правую ногу. Одновременно согнуть в колене левую ногу и сделать ею шаг вперед. Продолжая рывок руками, согнуть в колене правую ногу и поставить её, выпрямляя, за правую ногу противника. Продолжая движение левой рукой влево, правой толкнуть противника назад-вниз (начинать изучать прием нужно из положения, когда атакуемый левой ногой стоит на колене).

Бросок через бедро. *Ситуация:* противник стоит во фронтальной стойке, атакующий стоит перед ним в правой стойке, захватив правой рукой за пояс на спине, а левой рукой за правый рукав у локтя. *Способ:* потянув вперед переместить тяжесть тела противника на его носки. Перекатом с пятки на носок повернуться влево кругом на правой ноге так, чтобы стать спиной к противнику и чтобы ваша левая ягодица находилась возле его правого бедра. Одновременно с поворотом приставьте свою левую ногу к правой и, слегка присев, немного разведите колени в стороны.левой ягодицей энергично подбейте внутреннюю часть правого бедра противника в направлении назад вверх. Когда противник перелетит через вас, но еще не коснется ковра, отпустите одежду на его спине.

7.4. Приемы борьбы лежа

Удержания сбоку. *Ситуация:* противник лежит на спине; атакующий сидит сбоку лицом к нему. *Способ:* ближней рукой обхватить его за шею, другой рукой взять захват за рукав куртки около локтя. Ноги в положении барьерного бега, голову опустить вниз и прижать к голове атакуемого. Ближним боком плотно прижаться к груди противника.

Удержание верхом. *Ситуация:* противник лежит на спине, атакующий сидит верхом лицом к нему. *Способ:* одной рукой обхватить его за шею, другой упереться в ковер. Ногами обвить ноги противника, выпрямляя их каждый раз, как только он попытается стать на мост.

Удержание поперек. *Ситуация:* противник лежит на спине; атакующий лежит на животе, прижимаясь грудью к его груди. *Способ:* одной рукой обхватив его за шею, другой рукой взять захват за куртку у дальнего плеча. Ноги для устойчивости развести как можно шире.

Рычаг локтя через бедро. Ситуация: противник лежит на спине или на боку; атакующий стоит сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку противника. Способ: потянуть захваченную руку противника вверх на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через его шею, затем, наклонясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить их. При этом рука противника должна быть прочно зажата между ногами, а локоть захваченной руки — упираться в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до подачи сигнала.

Узел плеча противнику, лежащему на животе - захватом разноименной рукой снизу, предплечья дальней руки атакуемого; захватом разноименной рукой предплечья сверху, а одноименной – снизу; захватом ближней руки двумя руками. Ситуация: атакуемый - на животе, опираясь предплечьями о ковер около головы; атакующий – сбоку или спереди на коленях. Защиты: убрать руку под свое туловище; подняться в высокий партер; повернуться на бок спиной к атакующему.

Ущемление ахиллова сухожилия: Ситуация: 1) противник лежит спиной на ковре, атакующий нападает со стороны ног, лежа на спине ногами к его ногам. Способ: захватив правую ногу соперника под мышку и прижав левым плечом захваченную стопу к своему туловищу, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бедрами. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз и проведите прием до сигнала сдача.

Рычаг локтя. Захватом руки между ног. Ситуации: атакуемый – на спине; атакующий сидит сбоку, захватив руку между ногами, перенеся их через атакуемого.

Варианты приема: угрожая обратным узлом на дальнюю руку; накладывая ладонь на локоть дальней руки; накладывая ногу на дальнюю руку; перенося ногу под головой атакуемого; захватом руки под мышку; скрещивая руки атакуемого на груди; на дальнюю руку, захватом ее в локтевой сгиб. Защиты сцепить руки; захватить под коленом ногу атакующего, лежащую на шее; забеганием перейти через атакующего и встать в стойку, поворачиваясь грудью к атакующему, вывести рывком локоть из захвата движением вниз под себя; положить голову на ногу атакующего.

Зацепом ногой; зацепом ногой и выседом; зажимая руку ногами. Ситуация: атакуемый – в партере; широко расставив руки, атакующий стоит

сбоку на одном колене. Защиты: не дать зацепить руку, убирая ее под себя; повернуть руку, сгибая ее предплечьем вниз; сделать кувырок вперед; повернуться спиной к атакующему; встать в стойку, поднимая атакующего Рычаг локтя внутрь захватом предплечья ближней руки, после зацепа ногой. Ситуация: атакуемый – в высоком партере; атакующий - сбоку на коленях. Защиты: согнуть руку и подтянуть ее под себя; приподнимаясь и толкая атакующего спиной, развернуться к нему головой и убрать руку под свое туловище; выдернуть руку и , переходя через атакующего, обхватить его туловище и сцепить руки; повернуть руку ладонью вверх; забегая , повернуться грудью к атакующему и встать в стойку; повернуть руку ладонью назад и сделать кувырок вперед.

7.5. Освобождения от захватов

Освобождение от захвата за волосы сзади. *Ситуация:* противник захватил ваши волосы сзади. *Способ:* прижать его кисть к голове и обозначить удар ногой назад в коленный сустав, заставляя нападающего упасть.

Освобождение от захвата за волосы спереди. *Ситуация:* противник захватил ваши волосы спереди. *Способ:* обхватить кисть так, чтобы два больших пальца оказались между большим и указательным пальцами его руки. Скручивающим движением вовнутрь сорвать захват и одновременно обозначить удар коленом в голову или корпус, а затем ребром ладони сверху по шее.

Освобождение от обхвата туловища сзади с руками. 1. Удар головой в лицо или ступающий удар ногой (по стопе или каблуком по голени изнутри). 2. удар ребром ладони в промежность. 3. Бросок захватом ноги между ногами.

Освобождение от обхвата туловища спереди с руками. 1. Упором руками в низ живота и наклоном. Выход вниз из захвата.

Освобождение от обхвата туловища сзади (без захвата рук). 1. Попеременные обозначения ударов локтями в голову. Выполняются после наклона вперед и с поворотом. 2. удары головой (затылком). 3. Бросок захватом ноги нападающего между своими ногами. 4. Рычаг кисти ударом, комбинируя с рычагом локтя. 5. Рычаг пальцев (прямым и обратным захватом большого пальца или кисти).

Освобождение от обхвата туловища спереди (без захвата рук). 1. Упираясь руками в подбородок нападающего, согнуться и толкая в подбородок, освободиться от захвата. 2. Захватить сверху под плечи руки нападающего. Упереться кулаками в грудь или живот и, выпрямив руки, выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

Освобождение от захвата руки рукой.

1. От захвата одной рукой за запястье разноименной руки. Освобождение выполняется рывком внутрь в сторону большого пальца руки атакующего. Предварительно следует вращать руку таким образом, чтобы лучевая кость оказалась в промежутке между большим и остальными пальцами руки противника.

2. От захвата одной рукой за запястье одноименной руки. Выполняется рывком наружу в сторону большого пальца, там, где он соединяется с другими пальцами. Принцип освобождения тот же, что и в первом случае, изменяется только направление рывка и вращение руки (предплечья). Освобождение можно комбинировать с выполнением приема рычаг кисти.

Освобождение от захвата кистей. *Ситуация 1:* противник захватил ваши запястья разноименными руками. *Способ:* сделайте резкий рывок обеими руками в направлении его больших пальцев, и он отпустит захваты. *Ситуация 2:* противник двумя кистями захватил одно ваше запястье. *Способ:* сожмите пальцы захваченной руки в кулак и захватите его кистью второй руки со стороны больших пальцев противника. Затем сделайте двумя руками сильный рывок в направлении больших пальцев противника, и он отпустит захват.

Освобождение от захвата одежды на груди или шее спереди. Освобождение от захвата одежды одной рукой. 1. Выполняется рычаг кисти наружу. 2. Рычагом локтя через предплечье. От захвата одежды (шеи) двумя руками: 1. «Клином». Соединяя руки ладонями ударом изнутри вверх-наружу. 2. Захватить запястье одной руки нападающего и накладывая на руку сверху свое плечо выполнить болевой прием рычаг внутрь. 3. Проводя одну или обе руки между рук нападающего захватить предплечье сверху под свое плечо и выполнить болевой прием рычагом локтя через предплечье.

Освобождение от захвата рукавов. *Ситуация:* противник захватил ваш рукав. *Способ:* обнесите кисть захваченной руки вокруг руки противника, и он вынужден будет отпустить захват, так как его пальцы будут выкручиваться вашей одеждой.

Если захвачены оба ваши рукава, то освобождать их от захватов нужно так, как описано выше, но действуя одновременно двумя руками.

7.6. Защиты от ударов

Защита от удара ногой снизу. *Ситуация:* противник обозначает удар ногой снизу. *Способ:* отступив назад, увести корпус из-под удара, одновременно предплечьем руки сопровождая атакующую ногу. Подхватить ее за голень другой рукой. Толчком руки опрокинуть нападающего назад.

Защита от удара ножом сверху. 1. Остановка удара «вилкой» (захватом предплечья двумя руками) и рычаг кисти наружу с броском задней

подножкой. Отбор ножа. 2. Защита подставкой предплечья и выполнение рычага локтя с последующим отбором оружия.

Защита от удара кулаком снизу. Остановка предплечьем и болевой прием — узел плеча с броском задней подножкой.

Защита от удара ножом снизу. 1. Остановка удара подставкой предплечья с уходом в сторону, рычаг кисти и отбор ножа. 2. Остановка удара «вилкой». Захват руки и загиб руки за спину нырком. 3. Остановка скрещенными предплечьями и загиб руки за спину рывком. Отбор ножа рычагом кисти.

Защита от удара ножом наотмашь. 1. Подставка предплечий. Захват руки под плечо. Выседом и болевым приемом приземление нападающего. Отбор ножа. 2. Подставка предплечий и загиб руки за спину рывком.

Защита от удара палкой сверху. 1. Остановка удара захватом рук или палки в «вилку», рычаг внутрь и отбор палки. 2. Накладывая кисть на палку выше захвата, обозначить удар по голове.

Защита от прямого удара в голову броском через бедро. *Ситуация:* противник обозначает прямой удар правой рукой в голову. *Способ:* Уйти влево с траектории удара, провести блок предплечьем правой руки захватив одежду на локте противника. Поворачиваясь по часовой стрелке, левой рукой взять захват на поясе противника и подвернуться на бросок через бедро. Выпрямляя ноги и нагибаясь вперед, провести бросок.

Защита от прямого удара ногой вперед. Уйти в сторону, захватив голень соперника. Поднимая ногу вверх-вперед, бросить на спину.

8. Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия должны проводиться в форме 5 минутных бесед.

Урок состоит из трёх частей:

Вводно-подготовительная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части урока.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений, приемов и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

9. Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	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, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.

Литература

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
4. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
5. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.
7. Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.
8. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.
9. Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1981.
10. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
11. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
12. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
13. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
14. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.