|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята на педагогическом совете  МБОУ ДОД «ДЮСШ г.Лысково»  протокол № 4 от «30» июня 2014г. |  | Утверждаю:  Директор МБОУ ДОД  «ДЮСШ г.Лысково»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.Гаврилова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

**Муниципальное бюджетное образовательное**

**учреждение дополнительного образования детей**

**«Детско-юношеская спортивная школа г.Лысково»**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

**«Спортивно-оздоровительные занятия по самбо с подростками и молодежью»**

срок реализации – 3 года

возраст – 14-18 лет

Разработчик:

Медведев А.В. –тренер-преподаватель

г.Лысково

2014г.

**Нормативная часть**

Программа по борьбе самбо подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год. Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами:

|  |
| --- |
| Федеральный закон N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. |
| "Об образовании в Российской Федерации |
| Приказ N 1008 от 29 августа 2013 г |
| «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» |
| Приказ N 504 Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. |
| "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей" |
| Постановление Главного государственного санитарного врача РФ N 41 от 04.07.2014 |
| "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций  дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") |
| Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 |
| «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» |
| Письмо Минспорта России 12.05.2014 (№ ВМ-04-10/2554) |
| Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации |
| Постановление Правительства Российской Федерации № 966 от 28.10.2013 |
| «О лицензировании образовательной деятельности» |
| Постановление Правительства Российской Федерации № 966 от 28.10.2013 |
| «О лицензировании образовательной деятельности» |
| Федеральный закон № 99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) от 04.05.2011 |
| «О лицензировании отельных видов деятельности». |
| Постановление Правительства Российской Федерации № 966 от 28.10.2013 |
| «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» |

**Пояснительная записка**

Борьба САМБО является в нашем районе одним из самых популярных видов спорта, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана для учащихся 10 – 14 лет. Программа рассчитана на **3 года** обучения и предусмотрена для учащихся, как имеющие специальные спортивные навыки, так и новички проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей. Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех, кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у учащихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Дополнительная образовательная ообщеразвивающая программа является по направленности **– физкультурно–спортивной**.

**Новизна** программы заключается в том, что она разработана для детей владеющих основами самбо. В ней использованы различные варианты разнообразных комбинаций тактики и техники самбо, систематизрованы комплексы параметров подготовки спортсменов. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой трехлетний курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

**Актуальность**  данной программы обусловлена тем, что самбо уже много лет является популярным видом спорта в нашем населенном пункте. И многие самбисты за эти годы достигли высоких спортивных результатов. Подрастающее поколение ведет здоровый образ жизни, занимается спортом для подготовки в службе в армии и поступления в высшие учебные заведения.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Программа включает в себя два уровня:

**1.Повторный этап** обучения – срок реализации 1 год.

Часовая нагрузка – 6 часов в неделю.

**2.Закрепляющий этап** – срок обучения 2 года.

Часовая нагрузка –6 часов в неделю.

Комплектация группы проводится в начале учебного года. К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется оздоровительная, учебно-тренировочная и воспитательная работа, выполнение нормативных требований, направленные на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

В группы зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. Данная программа рассчитана на детей уже опытных, владеющих основами спортивной подготовки по самбо, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

По окончании учебного года осуществляется промежуточная аттестация. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для СОГ нормативы носят главным образом контролирующий характер.

**Цели и задачи программы**

**Цель программы:** систематизировать учебно-тренировочный процесс в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и регулярных занятий и предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.

2.Совершенствование спортивного мастерства спортсменов по средствам разнообразных комбинаций тактики и техники самбо;

3.Использование полученных знаний, умений и навыков в учебном процессе для самостоятельных занятий, показательных выступлений и соревновательной деятельности;

4.Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения  в специализированных спортивных школах.

5.Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения

6.Подготовка к прохождению службы в армии.

**Тренировочный режим наполняемости групп**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| год обучения | минимальный возраст учащихся для зачисления | количество учащихся в группах | длительность отдельного занятия | количество учебных часов в неделю | требования к спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный этап | | | | | |
| 1 год | 10-12 лет | 15 | 2 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП |
| 2 год | 12-13 лет | 15 | 2 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП |
| 3 год | 13-15 лет | 15 | 2 | 6 | Овладение основами спортивной техники  3-юношеский разряд |

**Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

* зал для борьбы;
* «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
* для развития силовых способностей детей: штанги, гири, гантели;
* стадион;
* наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
* видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

**Формы организации занятий**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и медицинский контроль;

- сдача контрольных (текущих) и итоговых нормативов по общей физической подготовленности обучающихся.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента, прохождение текущей и промежуточной аттестации и достижение воспитанниками спортивных результатов.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

***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 |

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов.

*Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

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.

**Учебные планы**

Программа рассчитана на 37 недель при 6-ти часовой нагрузки в неделю. Занятия проводятся с сентября по май, продолжительность одного занятия не превышает – 2-х академических часов; На каждый раздел программы отводится определенное количество часов.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка

- технико-тактическая подготовка;

- промежуточная и текущая аттестация;

- участие в соревнованиях;

- теоретическая подготовка.

Учебный план распределения учебных часов для **СОГ-1,2,3г.об**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Разделы подготовки** | **Всего** | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| **1** | **Теоретическая** | **9** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2** | **Общая физическая** | **81** | 10 | 10 | 10 | 9 | 5 | 9 | 10 | 9 | 9 |
| **3** | **Специальная физическая** | **40** | 5 | 7 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| **4** | **Технико-тактическая** | **62** | 7 | 9 | 7 | 7 | 5 | 6 | 8 | 8 | 5 |
| **5** | **Психологическая подготовка** | **7** |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **6** | **Соревнования, учебно-тренировочные схватки** | **16** |  | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **7** | **Промежуточная и итоговая аттестация** | **5** | 1 |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |
| **8** | **Медицинское обследование** | **2** | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Всего*** | | **222** | **26** | **28** | **24** | **26** | **18** | **24** | **26** | **26** | **24** |

Учебно-тематический план для СОГ (1,2,3 год обучения) на 37 недель

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | ***при 6-ти часовой нагрузки***  ***в неделю*** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **9** |
| Правила безопасности на занятиях | 2 |
| Гигиена занятий | 2 |
| Биология человека и основы ЗОЖ | 1 |
| Понятия ОФП и СФП | 1 |
| Общие понятия о технике | 1 |
| Правила соревнований | 1 |
| Морально-волевая подготовка | 1 |
| **2** | **ОФП** | **79** |
| Обще-физические упражнения | 60 |
| - на развитие силовых качеств | 15 |
| - на развитие скоростных качеств | 17 |
| - на развитие выносливости | 13 |
| - на развитие ловкости | 15 |
| Спортивные игры | 19 |
| **3** | **СФП** | **38** |
| **4** | **Технико-тактическая подготовка** | **63** |
| Технические действия бокса | 25 |
| Тактические действия бокса | 17 |
| Тактические навыки в соревновательно-игровых заданиях | 21 |
| **5** | **Промежуточная и текущая аттестация** | **4** |
| **6** | **Соревнования, учебно-тренировочные спарринги** | **19** |
| **7** | **Медицинское обследование** | **2** |
| **8** | **Психологическая подготовка** | **8** |
| **ВСЕГО** | | **222** |

**Содержание программы 1 года обучения (СОГ)**

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

***по теоретической подготовке***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Тема | Содержание |
| 1 | **Физическая культура и спорт** | Физическая культура как часть общей куль­туры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта. |
| 2 | **Краткий обзор развития самбо** | История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. |
| 3 | **Краткие сведения о строении и функциях организма** | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы челове­ка, их названия, сгибатели, разгибатели, су­пинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно­полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туло­вища. Преодолевающая, уступающая, удерживаю­щая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. |
| 4 | **Общие понятия о гигиене** | Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. |
| 5 | **Краткие сведе­ния о физиоло­гических осно­вах тренировки самбиста** | Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. |
| 6 | **Морально-волевая подготовка** | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. |
| 7 | **Правила ТБ и предупреждение травматизма** | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. |
| 8 | **Правила соревнований** | Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила опре­деления победителей в соревнованиях. |
| 9 | **Места занятий. Оборудование и инвентарь** | Оборудование зала и инвентарь. Эксплуата­ция и сохранение. Форма самбиста. Ее под­готовка и уход за ней. |

***Общая физическая подготовка***

* ***Строевые упражнения***
* *Строевые приемы*. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Ра­зойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
* *Повороты на месте:* направо, налево, кругом, пол-оборота.
* *По­нятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
* *Построение* в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
* *Перестроения:* из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
* *Передвижения:* Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
* *Размыкание и смыкание:* приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
* *Рапорт дежурного.*
* **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Вариан­ты ходьбы, бега, прыжков.
* ***Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения***
* *Ходьба:* Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
* *Бег:* На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
* *Прыжки:* В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
* *Переползания:* Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
* *Упражнения без предметов:* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
* *Упражнения с предметами:* Скалками, гирями, гантелями, мячами.
* *Акробатические упражнения:* Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
* *Спортивные игры:* Футбол, хоккей.
* *Подвижные игры и эстафеты:* С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

***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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

*Гибкость:* выполнение бросков с максимальной амплитудой.

*Ловкость:* выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

**Технико-тактическая подготовка**

* ***Основы техники:***

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

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

*Дистанции:* вне захвата, дальняя, средняя, ближняя ивплотную.

*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.
* Передняя подножка с колена.
* Передняя подножка.
* Бросок с захватом двух ног.
* Бросок через бедро.
* Бросок через голову.
* Зацеп изнутри.
* Выведение из равновесия с захватом рукавов.
* ***Борьба лежа (переворачивание)***
* Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
* Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
* Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
* Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
* Заваливание.
* Удержание сбоку.
* Удержание поперек.
* Удержание со стороны головы и захватом рук.
* Удержание со стороны ног.
* Удержание верхом.
* Освобождения (уходя) от удержаний.
* ***Болевые приемы***
* Рычаг локтя через бедро.
* Узел ногой.
* Рычаг локтя через предплечье.
* Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
* Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
* Рычаг локтя с захватом руки между ног.
* Узел поперек.
* Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
* Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | | | | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | | |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | *-* | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) |  |  |  | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |

**Содержание программы 2 года обучения**

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

***по теоретической подготовке***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Содержание |
| 1 | **Физическая культура и спорт** | 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. |
| 2 | **Краткий обзор развития самбо** | Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самоза­щиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. |
| 3 | **Краткие сведения о строении и функциях организма** | 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. |
| 4 | **Общие понятия**  **о гигиене** | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах. |
| 5 | **Краткие сведе­ния о физиологических основах тренировки** | Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки:  упражнение и варьирование. |
| 6 | **Морально-волевая**  **подготовка** | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. |
| 7 | **Специальная физическая подготовка** | 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. |
| 8 | **Технико-тактическая подготовка** | 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. |
| 9 | **Правила**  **техники безопасности и предупреждение травматизма** | Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе. |
| 10 | **Правила**  **соревнований** | Запрещенные приемы. Возрастные группы и  весовые категории. Правила проведения бо­левых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки. |
| 11 | **Места занятий. Оборудование и инвентарь** | Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрыш­ка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы. |

***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 вперёд.
* 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 испособы подготовки приемов.

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

**Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя ивплотную.

**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 под две ноги.
  + Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
  + Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
  + Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
  + 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 через голову.
  + Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
  + Боковая подсечка при движении противника вперед.
  + Боковая подсечка при движении противника назад.
  + Боковая подсечка в темп шагов.
  + Зацеп изнутри.
  + Выведение из равновесия с захватом рукавов.
  + Подхват.
* ***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 руки на «ключ» и за подбородок.
* Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забегание
* Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
* Удержание сбоку.
* Удержание сбоку без захвата шеи.
* Удержание поперек.
* Удержание со стороны головы и захватом рук.
* Удержание со стороны ног.
* Удержание верхом.
* 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 ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
* Рычаг локтя с захватом руки между ног.
* Узел поперек.
* Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
* Рычаг колена между ног.
* 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 | |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | | | | | | | | | |
| «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 |
| 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 |
| ***Техническая подготовка*** | | | | | | | | | | | | | |
| упражнения | 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 | | | | | | |

**Содержание программы 3 года обучения**

**Перечень тем и краткое содержание материала**

**по теоретической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | Тема | Содержание |
| 1 | **Физическая культура**  **и спорт** | **Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.** |
| 2 | **Краткий обзор развития самбо** | Возникновение и развитие систем самозащи­ты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич. |
| 3 | **Краткие сведения о строении и функциях организма** | Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. |
| 4 | **Общие понятия**  **о гигиене** | Режим дня и питание самбиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. |
| 5 | **Краткие сведе­ния о физиологических осно­вах тренировки самбиста** | Фазы формирования двигательных навыков. |
| 6 | **Морально - волевая**  **подготовка** | Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятии, соревнований, режима, требовательность тре­неров, судей, коллектива, спортсменов, по­ощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста. |
| 7 | **Специальная физическая подготовка** | 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 | **Технико-тактическая подготовка** | Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. |
| 9 | **Правила**  **техники безопасности и предупреждение травматизма** | Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. |
| 10 | **Правила соревнований.**  **Их организация и проведение** | Участники соревнований, их права и обязанности. |
| 11 | **Места занятий.Оборудование и инвентарь** | Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях. |

**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 |
| ***Общая физическая подготовка*** | | | | | |
| «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 |
| Прыжок в длину с места, см | | | 215 | | 205 |
| ***Техническая подготовка*** | | | | | |
| упражнения | 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 | |

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.

**Инструкторская практика**

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

**Ожидаемые результаты**

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. освоение учащимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

**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 | 7 |
| Специальные упражнения | 5-6 |
| Основная часть 60 минут | Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются  по парам по всей площади ковра. |
| Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки ввыполнении. |
| Специальные и имитационные  упражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| Разучивание, обучение приемам  техники борьбы в стойке | 15 | Броски выполнять от центра к  краю. Обратить внимание на  страховку и  самостраховку. |
| Активный отдых | 2-3 | Устранение ошибок, допущенных при  выполнении броска. |
| Спортивные игры, эстафеты | 15-20 | Группа разбивается на команды. |
| Заключительная часть 10 минут | 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. |

**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.

**Литература для педагога**

**Основная:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. 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.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтар­ный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Совет­ский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако­ва. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

**Вспомогательная:**

1. Иванщкий 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.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных вра­чей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

**Для детей:**

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