

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 26

«Самбо»

Возраст детей 6-17 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Бондаренко Ирина Юрьевна

Рабочая программа группа № 26

Группы начальной подготовки 3-го обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей.

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении специальных физических упражнений.
- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

Результаты

- воспитать восприятия двигательной деятельности,
- сформировать умение в выполнении передвижений в захвате и выполнении приемов и комбинаций в стойке
- обучить основным приемам и переворотам в партере, обучить болевым на руки и на ноги
- развить данные (гибкость, устойчивость, координацией);

Учебный план

ТЕМА	Количество			Формы промежуточной аттестации и контрол
	Всего	теория	практика	
1. Вводное занятие	2	1	1	опрос
2. Общая физическая подготовка	63	10	53	
3. Специальная физическая подготовка	64	10	54	Участие детей в соревнованиях
4. Техничко-тактическая подготовка	85	20	65	
5. Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие
6. Медицинское обследование	2 раза в год			
Итого	216	42	173	

Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Правила техники – безопасности. Комплекс ОФП.	2		
2	Зацеп ногами.	Изучения броска Зацеп снаружи Совершенствование навыков борьбы в стойке	2		
3	Зацеп ногами	Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Зацеп стопой с падением, комплекс ОРУ	2		
4	Перевороты в партере, изучение болевых на ноги	Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча, снаружи. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. комплекс ОРУ	2		
5	Защита от бросков, удержаний и болевых приемов.	Зацеп снаружи как второе движение, Ущемление ахиллесова и защита от него	2		
6	Зацеп ногами	Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Комплекс ОРУ	2		
7	Защита от бросков, удержаний и болевых приемов	Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Переход на болевой на ногу и защита от болевого на ногу	2		
8	Зацеп ногами	Зацеп изнутри с заведением.	2		

		Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив).			
9	Совершенствование ранее изученного	Учебно-тренировочные поединки с заданием	2		
10	ОФП	Круговая тренировка. Работа на скоростно-силовую выносливость. Игра в футбол	2		
11	Контратака	Защита от бросков, удержаний и болевых приемов. Комплекс ОРУ	2		
12	Изучение бросков с падением	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением. Комплекс ору	2		
13	Изучение бросков с падением	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением. Комплекс ору	2		
14	Изучение бросков с падением	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением. Комплекс ору	2		
15	применение изученных приемов на сопротивляющемся противнике	Учебно- тренировочные поединки	2		
16	Изучение подсечки Совершенствование приемов в партере	Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад. Боковая подсечка противнику, встающему с колен.	2		
17	Изучение болевого на ногу. Совершенствование подсечек	Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Боковая подсечка противнику, встающему с колен.	2		
18	Изучение подсечки Совершенствование приемов в партере	Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног. Боковая подсечка с захватом ноги снаружи. Ущемление икроножной	2		

		мышцы с загибом ноги бедрами.			
19	Изучение болевого на ногу. Совершенствование подсечек	Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги	2		
20	Изучение подсечки	Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка в темп шагов.	2		
21	Изучение болевого на ногу. Совершенствование подсечек	Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.	2		
22	Изучение подсечки	Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено	2		
23	Тактика ведение поединка	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
24	ОФП	Комплекс упражнений развивающих скоростно-силовую выносливость Игра в футбол	2		
25	Изучение болевого на ногу. Совершенствование подсечек	Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.	2		
26	Изучение подсечки	Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка в темп шагов.	2		
27	Тактика ведение поединка	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
28	Совершенствование ранее	Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с	2		

	изученного материала	более тяжелыми партнерами			
29	Тактика ведение поединка	Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность	2		
30	Контрприемы	Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.	2		
31	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка в темп шагов. Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги	2		
32	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка в темп шагов. Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.	2		
33	Изучение бросков с захватом за ноги, изучение болевого на руку	Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.	2		
34	Совершенствование бросков ногами, изучение болевого на ногу	Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.	2		
35	Совершенствование бросков ногами ,изучение болевого на ногу	Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку. Ущемление икроножной мышцы через голень руками.	2		
36	Совершенствование бросков ногами, изучение болевого на ногу	Боковая подсечка при движении противника в сторону. Боковая подсечка в темп шагов. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги	2		
37	Совершенствование бросков	Ущемление икроножной мышцы через голень руками.	2		

	ногами ,изучение болевого на ногу	Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.			
38	Изучение бросков с захватом за ноги, изучение болевого на руку	Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.	2		
39	Изучение бросков с захватом за ноги, изучение болевого на ногу	Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.	2		
40	Изучение бросков с захватом за ноги, изучение болевого на руку	Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.	2		
41	Совершенствовани е бросков ногами ,изучение болевого на ногу	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением. Ущемление ахиллесова сухожилия. Комплекс ОРУ	2		
42	Совершенствовани е бросков ногами ,изучение болевого на ногу	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением. Ущемление ахиллесова сухожилия. Комплекс ОРУ	2		
43	Изучение бросков с захватом за ноги, изучение болевого на ногу	Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.	2		
44	Переворот партнера в партере	Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот обратным «ключом».	2		
45	Переворот партнера в партере	Переворот с захватом ноги ногами. Переворот с захватом предплечья из-под плеча	2		
46	Совершенствовани е изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
47	Общая	Игра в регбол. Комплекс	2		

	физическая подготовка	упражнений развивающих силу			
48	Переход от борьбы в стойке к борьбе в партере	Бросок с захватом за ногу и переход на Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой.	2		
49	Переход от борьбы в стойке к борьбе в партере	Бросок с захватом за ногу и переход на Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой.	2		
50	Переворот партнера в партере Изучение болевого на руку	Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот обратным «ключом». Прямой узел плеча поперёк. Обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз	2		
51	Переворот партнера в партере Изучение болевого на руку	Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот обратным «ключом». Прямой узел плеча поперёк. Обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз	2		
52	Переворот партнера в партере Изучение болевого на руку	Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот обратным «ключом». Прямой узел плеча поперёк. Обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз	2		
53	Совершенствование изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
54	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. Комплекс упражнений развивающих силу	2		
55	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.	2		
56	Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа	Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень	2		

		на живот и скручиваясь к ногам противника. Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.			
57	Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа	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.	2		
58	Совершенствование изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
59	Совершенствование изученного	Учебно-тренировочные поединки	2		
60	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. Комплекс упражнений развивающих силу			
61	Борьба в партере. 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.	2		
62	Изучение и совершенствование приемов в партере	Удержание верхом без захвата рук. Удержание со стороны ног с захватом рук. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой	2		
63	Изучение и совершенствование приемов в партере	Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Удержание со стороны ног с захватом пояса. Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.	2		
64	Изучение и	Переворот с захватом руки и	2		

	совершенствование приемов в партере	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			
65	Изучение и совершенствование приемов в партере	Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Переворот с захватом ноги ногами. Переворот с захватом предплечья из-под плеча	2		
66	Совершенствование ранее пройденного материала	Выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
67	Совершенствование ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
68	Совершенствование ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
69	Совершенствование ранее пройденного материала	выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.	2		
70	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. Комплекс упражнений развивающих силу	2		
71	Совершенствование ранее пройденного материала	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.	2		

72	Совершенствование ранее пройденного материала	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.	2		
73	Использование приемов при контратаке	Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи	2		
74	Использование приемов при контратаке	Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи	2		
75	Использование приемов при контратаке	Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват. Отхват с захватом ноги снаружи	2		
76	Совершенствование ранее пройденного материала	Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот обратным «ключом». Прямой узел плеча поперёк. Обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз	2		
77	Совершенствование ранее пройденного материала	Бросок с захватом за ногу и переход на Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника с захваченной ногой.	2		
78	Совершенствование ранее пройденного материала	Боковая подсечка противнику, встающему с колен. Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.	2		
79	Совершенствование ранее пройденного материала	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		

80	Совершенствование ранее пройденного материала	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением Комплекс ОРУ	2		
81	Тактика ведения поединка	Участники соревнований, их права и обязанности.	2		
82	Тактика ведения поединка	Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	2		
83	Тактика ведения поединка	Участники соревнований, их права и обязанности, проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	2		
84	Тактика ведения поединка	Учебно-тренировочные поединки	2		
85	Тактика ведения поединка	Участники соревнований, их права и обязанности проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	2		
86	Совершенствование ранее пройденного материала	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп стопой с падением Комплекс ОРУ	2		
87	Тактика ведения поединка	Атаки –контратаки. Запрещенные приемы и наказания за них. Правила соревнований	2		
88	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. Комплекс упражнений развивающих силу	2		
89	Броски в стойке ногами	Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад.	2		

90	Броски в стойке ногами	Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад.	2		
91	Броски в стойке ногами	Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад.	2		
92	Броски в стойке ногами	Боковая подсечка. Боковая подсечка при движении противника вперед. Боковая подсечка при движении противника назад.	2		
93	Связки. Атака контратака	Бросок через бедро, посадка. Комплекс ОФП	2		
94	Связки вперед-назад	Бросок через бедро. Посадка Комплекс ОФП	2		
95	Связки с подсечками	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
96	Совершенствование ранее пройденного материала	Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено	2		
97	Совершенствование ранее пройденного материала	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
98	Совершенствование ранее пройденного материала	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Зацеп стопой с падением. Защита от приемов и контрприемы	2		
100	Совершенствование ранее пройденного материала	Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Зацеп стопой с падением. Защита от приемов и контрприемы	2		
101	Совершенствование	Зацеп стопой изнутри.	2		

	ние ранее пройденного материала	Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Зацеп стопой с падением. Защита от приемов и контрприемы			
102	Совершенствование ранее пройденного материала	Учебно-тренировочные поединки	2		
103	Совершенствование ранее пройденного материала	Учебно-тренировочные поединки	2		
104	Совершенствование ранее пройденного материала	Контратаки от подсечек. Выведение партнера на подсечку. Учебно-тренировочные поединки	2		
105	Общая физическая подготовка	Игра в регбол. Комплекс упражнений развивающих силу	2		
106	Сдача контрольно-переводных нормативов	Сдача контрольно-переводных нормативов.	2		
107	Сдача контрольно-переводных нормативов	Сдача контрольно-переводных нормативов.	2		
108	Заключительное занятие	Игровая тренировка Подведение итогов учебного года. Домашнее задание на летний период	2		

Содержание программы

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во
1	<i>Физическая культура и спорт</i>	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.	1
2	<i>Краткий обзор развития самбо</i>	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.	1

3	<i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i>	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1
4	<i>Общие понятия о гигиене</i>	Режим дня и питание самбиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	0,5
5	<i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</i>	Фазы формирования двигательных навыков.	1
6	<i>Морально - волевая подготовка</i>	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.	1
7	<i>Специальная физическая подготовка</i>	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.	1
8	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1,5
9	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	1
10	<i>Правила соревнований. Их организация и проведение</i>	Участники соревнований, их права и обязанности.	0,5
11	<i>Места занятий. Оборудование и инвентарь</i>	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	0,5
Всего часов			9

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 (двоем, вдвоем), 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.
- 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.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Защита от приемов и контрприемы.

- 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

- ***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	
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	
Техническая подготовка			
	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
---	---	--	--

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.