

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр  
организационно – методического обеспечения физического воспитания»  
Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация  
«Всероссийская федерация Самбо»

**ЧАСТЬ II**  
**Методическое пособие по самбо**  
**для образовательных организаций**

Москва - 2016

Настоящее методическое пособие рекомендуется руководителям образовательных организаций, педагогическим работникам и специалистам в области физической культуры и спорта.

Материалы, представленные в методическом пособии, способствуют повышению уровня профессиональной компетентности в вопросах развития, реализации и популяризации национального вида спорта самбо в образовательных организациях.

Под общей редакцией

Каганова В. Ш. – заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук.

Авторы:

Табачков С.Е. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, руководитель научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо», исполнительный директор международной федерации Самбо (ФИАС).

Ломакина Е.В. – руководитель ресурсного центра инновационного развития физического воспитания ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

## **Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций**

Сегодня учебный предмет «Физическая культура» должен быть современным, востребованным и эффективным.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) - представлена современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, обучающихся путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям личности и уровню ее базовой подготовки.

Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

В данном пособии, подробно представлены варианты распределения модулей Программы в рамках годового планирования и методические рекомендации по реализации раздела «Самбо».

В содержании Программы предусмотрены как обязательная часть программы, состоящая из 3 модулей, так и часть по выбору участников образовательных отношений.

В обязательную часть программы входят следующие модули:

1. Спортивные игры (футбол, баскетбол).
2. Самбо (гимнастика и самбо).
3. Лёгкая атлетика.

Часть по выбору участников образовательных отношений состоит из модулей:

4. Лыжная подготовка.
5. Плавание.
6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.

При составлении рабочих программ для всех общеобразовательных организаций основным ориентиром является тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура», которое наряду с требованиями стандарта определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.

Тематическое планирование может иметь различные варианты распределения учебного материала, так как это зависит, прежде всего, от общей

системы обучения в образовательной организации (четверти, триместры, модули (биместры)) и от выбора участников образовательных отношений.

Представленные варианты тематического планирования предлагают подход к структурированию учебного материала и определению последовательности его изучения, распределению учебного времени с фиксацией общего объема нагрузки и максимального объема нагрузки обучающихся, отводимого на их освоение по классам и модулям, что гарантирует качество достижения планируемых результатов.

**Таблица 1 - Примерное распределение учебного времени по модулям программы  
на уровне начального, основного и среднего общего образования**

Блоки	Модули	Разделы	количество часов (1 класс)	количество часов (2-4 класс)	количество часов V - IX классы; X – XI классы
Обязательная часть	Модуль 1 <b>Спортивные игры</b>	Футбол	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
		Баскетбол			
	Модуль 2 <b>Самбо</b>	Гимнастика	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>33</b>
		Самбо			
Модуль 3	Лёгкая атлетика	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	
Часть по выбору участников образовательных отношений *	Модуль 4	Лыжная подготовка	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
	Модуль 5	Плавание			
	Модуль 6	Национальный компонент			
Общее количество часов в год			<b>99</b>	<b>102</b>	<b>105</b>

**Таблица 2 - Варианты распределение учебного времени по модулям и разделам программы  
(вариант 1)**

Часов в неделю	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору участников образовательных отношений Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) - 11 часов из части по выбору участников образовательных отношений								

**Таблица 3 - Варианты распределение учебного времени по модулям и разделам программы  
(вариант 2)**

Часов в неделю	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 4 лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) - 24 часа из части по выбору участников образовательных отношений								

**Таблица 4 - Варианты распределение учебного времени по модулям и разделам программы  
(вариант 3)**

часов в неделю	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Модуль 1 – футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 1 – футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 1 – футбол	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 6 Национальный компонент (М5)	Модуль 2 гимнастика	Модуль 2 самбо	Модуль 2 самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 3 – лёгкая атлетика
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 2 часа из части по выбору Модуль 6 (национальный компонент или М5) - 24 часа из части по выбору								



**Таблица 5 - Варианты распределение учебного времени по модулям и разделам программы  
(вариант 4)**

Часов в неделю	сентябрь – октябрь 5 недель	октябрь -ноябрь 5 недель	ноябрь -декабрь 6 недель	январь - февраль 6 недель	февраль – апрель 6 недель	апрель – май 6 недель
	1 триместр		2 триместр		3 триместр	
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - футбол	Модуль 2 гимнастика	Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 3 – лёгкая атлетика
3	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо	Модуль 2 - самбо
Итог*	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части Модуль 4 (лыжная подготовка или М5, или М6) – 15 часов из части по выбору					

**Таблица 6 - Варианты распределение учебного времени по модулям и разделам программы  
(вариант 5)**

Часов в неделю	сентябрь - октябрь		ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
	1 биместр 7 недель		2 биместр 7 недель		3 биместр 7 недель		4 биместр 7 недель		5 биместр 6 недель	
1	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 2 - гимнастика		Модуль 4 - лыжная подготовка (М5 или М6)		Модуль 1 – футбол		Модуль 3 – лёгкая атлетика	
2	Модуль 3 – лёгкая атлетика	Модуль 1 - баскетбол	Модуль 2 - гимнастика		Модуль 4 – лыжная подготовка (М5 или М6)		Модуль 1 – футбол		Модуль 3 – лёгкая атлетика	
3	Модуль 2 – самбо		Модуль 2 – самбо		Модуль 2 – самбо		Модуль 2 – самбо		Модуль 2 – самбо	Модуль 3 – лёгкая атлетика
Итог	Модуль 1 (футбол, баскетбол) – 22 часа обязательной части Модуль 2 (гимнастика, самбо) – 33 часа обязательной части + 13 часов из части по выбору Модуль 3 (лёгкая атлетика) – 22 часа обязательной части + 1 час из части по выбору Модуль 4 (национальный компонент или М5, М6) - 14 часов из части по выбору									

## **Основное содержание модуля самбо на уровне начального общего образования**

В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:

### ***Подраздел «Самбо (введение)»***

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

## **Основное содержание модуля самбо на уровне основного общего образования**

Программа основного общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:

### ***Подраздел «Самбо»***

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперед на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

### **Основное содержание модуля самбо на уровне среднего общего образования**

Программа среднего общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения. В раздел спортивно-оздоровительной деятельности входит модуль Самбо, включающий:

#### ***Подраздел Самбо «Самозащита»***

Повторение специально-подготовительных упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д. *Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).*

*Усложнение специально-подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.*

Совершенствование приёмов Самбо в положении лёжа и бросков, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Ознакомление и разучивание приёмов Самозащиты: освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног; освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук; освобождение от

захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка. Игры-задания. *Схватки по заданию в парах и группах занимающихся. Моделирование ситуаций самозащиты.*

### **Методические рекомендации по обучению школьников разделу самбо на уровне начального, основного и среднего общего образования**

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах ФГОС и предполагает начало её реализации с любой возрастной группы.

Одной из приоритетных составляющих Программы является развивающая и воспитательная ценность.

Один из блоков «Область знаний» необходимо усилить следующими темами: Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

По данным темам рекомендуется приобщить обучающихся к проектной и исследовательской деятельности, где итогом общей работы будет создание музея спортивной славы «Самбо» (в том числе виртуального).

Раздел «Самбо» впервые включен в содержание Программы. В соответствии с этим, реализация практической части с любой возрастной группы требует прохождения обязательного минимума (Таблица 7).

**Таблица 7 - Объём программы минимум для начала занятий по САМБО  
на различных этапах (классах) прохождения учебного материала**

Содержание разделов программы	Начало работы по программе и объём курса минимум по разделам									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>I. Уровень начального общего образования</b>										
1. Приёмы самостраховки (варианты)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2. Удержания (варианты)	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
3. Перевороты (варианты) + выведение из равновесия (основы)	0	1	2	2	1	1	1	1	1	1
<b>II. Уровень основного общего образования</b>										
4. Болевые приёмы (варианты)	0	0	0	0	1	1	2	2	2	1
5. Выведение из равновесия	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
6. Броски захватом ног	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
7. Подножки	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
8. Подсечки	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
9. Зацепы	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
10. Через голову	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
11. Через бедро	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
12. Через спину	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
<b>III. Уровень среднего общего образования</b>										
13. Самозащита от захватов рукой (руки, одежды, ноги и др.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14. Самозащита от захватов двумя руками (руки, рук, одежды, ног и др.)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Объём программы минимум (ч)	4	5	6	6	13	13	14	14	14	15
Объём программы на год (ч)	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

В процессе обучения школьников основам самбо, большое внимание уделяется навыкам безопасных падений. Основная задача упражнений самостраховки и страховки сводится к формированию навыков безопасного приземления при падениях. Упражнения самостраховки необходимо включать в занятия независимо от уровня подготовленности занимающихся.

Навыки самостраховки и страховки партнера играют весьма большое значение как для занятий единоборствами или другими видами физической активности, так и для профилактики бытового травматизма.

Падения различают по способу приземления и названия части тела, которая раньше всего соприкасается с ковром (на руки, на ноги, туловище, голову); по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону); по сложности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Программный материал для старших классов предусматривает ознакомление занимающихся с основами безопасных падений на твердые покрытия. Приступать к этому разделу возможно, если школьники овладели приёмами самостраховки на специализированных (мягких) покрытиях.

При наполнении учебным материалом программы на уровне начального общего образования учитывались особенности преподавания учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях: различный уровень подготовленности занимающихся, материально-техническое обеспечение процесса преподавания самбо, квалификация преподавателя физической культуры. Безусловно, на первый план выходят обеспечение безопасности занимающихся в процессе занятий, предупреждение возникновения травм, а также положительный эмоциональный фон.

Исходя из вышесказанного, можно констатировать, что в программу на уровне начального общего образования были включены материалы по основам самостраховки, удержаниям, переворотам в положении лёжа и основам выведения из равновесия, что позволило осуществлять базовую подготовку, исключая сложную-координационные действия из вида спорта «САМБО».

**Удержания** Выполнение удержаний требует умений от занимающихся сохранять равновесие на подвижной опоре. Изучению удержаний способствуют упражнения с партнером в положении лежа (перекаты, кувырки, передвижения, перетаскивания и поднимание лежащего и др.).

При изучении удержаний особое внимание следует обратить на способность ученика концентрировать свой вес на противнике, сковывать этим

его движения (на создание опоры рукой или ногой в направлении ухода противника и на захват его рук).

К совершенствованию удержаний приступают в учебных схватках, в которых одному ученику дается задание выполнить удержание, а другому, после осуществления захвата, пытаться уйти из этого положения. Затем проводятся схватки, в которых один ученик выполняет удержание, а другой защищается в начале захвата. В дальнейшем удержания совершенствуются в вольных схватках как в положении лежа, так и в сочетании с бросками из стойки. Хороших результатов в совершенствовании удержаний можно добиться с помощью проведения соревнований на удержания. В этих учебных соревнованиях ученик, выполнивший удержание, получает чистую победу (а другие приемы не оцениваются). В результате выявляется «чемпион» по проведению удержаний. Хороших результатов можно добиться на соревнованиях, в которых устанавливаются правила, когда победители продолжают бороться с победителями, а побежденные соревнуются между собой.

Проведение таких тренировочных соревнований повышает внимание занимающихся к совершенствованию удержаний и уходов от них.

Тренировочные соревнования проводятся в процессе занятий. Чтобы они не занимали много времени, схватку делают короткой (не более 1-2 мин).

**Перевороты** Перевороты в самбо применяются для подготовки к выполнению удержаний и болевых приемов (на следующих этапах). Материал предполагает последовательное увеличение сложности, изучение активных и пассивных защит, контратакующих действий. В основе своей перевороты являются хорошим базовым материалом для изучения бросков на последующих этапах.

Подготовка к изучению переворотов заключается в выполнении занимающимися упражнений в положении упора лежа и на коленях (сгибание и разгибание рук, выседы, забегания, упражнения с партнером в положении лёжа).

На первом этапе рекомендуется изучать перевороты с захватом рук и шеи, затем приемы с захватом рук и туловища, рук и ног, которые не связаны со сложными перемещениями (забеганиями, переходом, прогибом, накатом).

На втором этапе обучения переходят к изучению переворотов с передвижением атакующего по ковру.

Совершенствуются перевороты в учебной схватке, где одному ученику дается задание выполнять переворот, а другому сопротивляться. Нижний



начинает сопротивление после того, как верхний выполнит захват, затем он может сопротивляться до выполнения захвата.

**Выведение из равновесия** В процессе изучения и совершенствования бросков «выведение из равновесия» рекомендуется использовать различные игры, в основе которых заложены принципы сохранения равновесия: «петушиный бой», «фехтование» и др. Помимо игр, которые построены на выведении из равновесия, используется материал по выполнению данной группы приёмов на сопернике, находящимся в положении упор присев, на двух коленях, на одном колене. Подобное положение партнёра обусловлено различными положительными моментами. Прежде всего, невысокое положение тела партнёра над уровнем опоры снижает уровень страха при падении, что, в свою очередь, не искажает структуру технического действия проводящего приём. Ограничение подвижности партнёра, за счёт выключения отдельных сегментов тела и блокирования суставов, также создаёт хорошую основу для выполнения техники. Изучение основ выведения из равновесия позволяет на последующих этапах более эффективно освоить технику самбо (броски).

В разделе «самбо» на уровне основного общего образования значительно расширен объём технических действий, как в положении лёжа (болевые приёмы на руки и на ноги), так и в стойке (освоение бросков из различных классификационных групп – в основном руками, в основном ногами, в основном туловищем). Весь этот материал является основой для изучения приёмов самозащиты на уровне среднего общего образования и позволяет учащимся принять участие в сдаче норм комплекса ГТО 4 ступени.

**Болевые приемы** Выполнение болевого приема в самбо приносит чистую победу в спорте, а в разделе самозащиты является одним из эффективных базовых элементов. Поэтому изучению и совершенствованию болевых приемов уделяют много времени. Выполнению болевых приемов способствует развитие силы мышц рук и ног. Особое внимание следует обратить на развитие силы приводящих мышц ног, сгибателей и разгибателей рук.

Болевые приемы следует изучать в определенной последовательности: на локтевой, плечевой, голеностопный, тазобедренный и, наконец, коленный суставы. Варианты каждого приема разучивают в следующей последовательности: без изменения своего положения по отношению к противнику, с изменением своего положения по отношению к противнику (забегания, переходы, выседы и др.), с изменением положения противника.

При изучении приемов особое внимание необходимо обращать на безопасность их проведения. Страховка заключается в плавном проведении

приема и прекращение его по первому сигналу партнера. При самостраховке ученик должен напрягать мышцы рук и ног и своевременно подавать сигнал для прекращения приема.

После выполнения приёма на несопротивляющемся партнере следует усложнять условия его проведения. Можно проводить приём на партнере, который начинает сопротивляться после захвата. В дальнейшем совершенствование проходит в учебно-тренировочных схватках.

Хороший эффект дают схватки с проведением только болевых приёмов, а также тренировочные соревнования на болевые приёмы.

Следует проводить также схватки, в которых занимающиеся должны выполнять болевые приёмы в связке с бросками.

### ***Броски руками***

Броски захватом ног требуют большой подвижности атакующего как в момент перемещения по коврику, так и в вертикальном направлении. При выведении из равновесия самбист перемещает ноги по коврику для осуществления рывка или толчка. При бросках захватом ног, помимо перемещения в горизонтальном направлении, самбист должен уметь маневрировать по вертикали, т.е. быстро приседать.

Для правильного выполнения приемов, необходимо провести подготовительные упражнения для увеличения подвижности занимающихся. Эта задача решается с помощью упражнений на силу и быстроту движения ног самбиста (приседания на двух и одной ноге, передвижения в приседе и в полуприседе, наклоны, повороты, без партнера и с партнером и др.).

Для выполнения приемов этой группы самбисты должны уметь сохранять прочный захват. Поэтому перед изучением приемов необходимо выполнять упражнения для увеличения силы сгибателей пальцев рук, а также приемы самостраховки, связанные с падением назад и вперед. Приемы этой группы и передвижения по коврику изучают совместно. Затем занимающиеся проводят учебную схватку, где один самбист должен выводить из равновесия, а другой правильно перемещаться по коврику. Затем их роли меняются. Такое построение занятий помогает совершенствовать устойчивость самбиста.

Броски захватом ног изучаются на всем протяжении обучения самбиста. Сначала он овладевает приемами, не требующими большого маневра (с захватом ног выше колена), а затем приемами, требующими сложных перемещений и усилий проводящего.

***Броски ногами*** требуют от самбиста точности движений (особенно ногами), своевременной потери и восстановления равновесия в нужном

направлении, умения безопасно падать через различные препятствия. Поэтому большинство упражнений направлено на то, чтобы подготовить самбистов к выполнению приемов этой наиболее представительной в технике группы приемов.

Для изучения подножек необходимо предварительно разучить упражнения с выпадами в различных направлениях, с движениями рук и туловища. Основное внимание следует обратить на координацию движений рук и ног. Перед разучиванием подножек на пятке рекомендуется выполнять упражнения в падении на ковер с партнерами. Последовательность при этом следующая: задняя подножка, передняя, а затем подножка на пятке. В каждой группе подножек вначале изучают варианты, не требующие значительных и сложных перемещений.

Перед подсечками самбисты выполняют подготовительные упражнения: для развития подвижности в голеностопном суставе (самбист должен уметь так развернуть стопу, чтобы подошва была перпендикулярна коврику), для усвоения координации движения руками и ногами (встречное движение при подбиве). Помогают изучению подсечек простейшие формы борьбы и игры («наступи на ногу», «цыганская борьба» и т.п.).

Подсечки изучаются в следующем порядке: 1) варианты, не требующие сложных и значительных перемещений атакующего (боковая подсечка, передняя подсечка без падения); 2) варианты при простых (прямолинейных) перемещениях атакующего – отшагивание, подшагивание, падение и т.п.; 3) варианты со сложными движениями и перемещениями противника и атакующего (заведения, в темп шагов и т.п.).

Для выполнения броска зацепами требуется хорошее развитие подвижности ног, особенно в тазобедренных суставах. Зацепы изучают в следующей последовательности: броски зацепом голенью, затем стопой. В каждой группе приемы распределяются по сложности перемещения.

Выполнение бросков подхватами требует от самбистов умения сохранять равновесие с партнером, особенно на одной ноге. Для этого применяются упражнения на различные передвижения и перемещения с партнером на спине, а также игры и эстафеты. Параллельно проводится работа по увеличению силы мышц ног и подвижности в тазобедренных суставах.

Подхваты изучают после хорошего усвоения самбистами бросков подножками.

При изучении приемов с воздействием на противника ногами следует иметь в виду, что некоторые приобретаемые навыки имеют отрицательный

перенос. Так, бросок зацепом стопой отрицательно влияет на последующее изучение броска боковой подсечкой. Поэтому вначале рекомендуется изучать боковую подсечку, а затем зацеп стопой. Прежде чем приступать к разучиванию бросков, следует овладеть соответствующими способами самостраховки.

Броски ногами в самбо – одна из наиболее эффективных групп приемов. Поэтому их совершенствованию уделяется много внимания в учебных и учебно-тренировочных схватках. На занятиях с новичками наиболее эффективным средством совершенствования этих приемов являются условные схватки в прямой стойке с постоянным захватом. Рекомендуется также проводить схватки на выполнение только однородных приемов, например, подсечек или подножек. Таким образом, занимающиеся осваивают нужные варианты техники. В то же время они имеют право выбора вариантов внутри группы приемов и таким образом могут индивидуализировать свою технику. Следует учитывать, что броски подсечками и зацепами, а также подхватом изнутри, труднее выполнять с противниками более высокого роста или теми, кто имеет хорошую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

### ***Броски туловищем***

Изучение приемов этой группы требует проведения предварительной работы по развитию подвижности позвоночника, укреплению силы мышц ног и туловища. Особое внимание нужно обратить на развитие силы косых мышц живота и других мышц, участвующих при выполнении поворотов туловища. Для выполнения броска через грудь важна сила мышц разгибателей спины и ног. На занятиях самбисты должны усвоить самостраховку с падением через высокое препятствие. Для этого проводится изучение самостраховки: кувырок в воздухе с поддержкой партнера за руку, падение через шест вперед, полет-кувырок, кувырок с препятствия или с предметов (стол, стул) и др. При подготовке к броскам через грудь необходимо включать специально-подготовительные упражнения, имитирующие движения прогиба (варианты гимнастического мостика, борцовского моста, перевороты, забегания), выполнение броска с набивным мячом и манекеном и др. В начале процесса обучения необходимо обеспечить страховку учителем или более опытными учениками.

Броски данной группы обычно выполнить труднее других бросков, поэтому они изучаются несколько позже простых вариантов бросков ногами и с захватом ног. В то же время эти броски высокоэффективны и их совершенствованию уделяется значительное внимание.

Совершенствование приемов проводится в учебно-тренировочных и учебных схватках с обусловленным сопротивлением. Рекомендуется, чтобы Самбисты проводили схватки с условием выполнения приемов из обусловленного захвата. Захват должен вынудить самбистов вести схватку с ближней дистанции. Можно обусловить схватку, запретив действовать ногами и захватывать ноги руками. Такое условие вынудит самбистов совершенствовать броски с воздействием на противника туловищем.

### ***Приемы самозащиты***

Приемы самозащиты являются разделом самбо, в котором изучаются действия, запрещенные в спортивной борьбе. В условиях реального рукопашного боя приемы самозащиты могут эффективно применяться наряду с приемами, изучаемыми в спортивной борьбе и других видах единоборств.

В настоящее время накопился значительный опыт подготовки к самозащите, который вылился в занятия различными видами единоборств.

Самбо в своей практике стремится использовать все достижения различных систем подготовки. При этом, важно учесть, что ни одна из систем (видов спорта) не может в полной мере обеспечить всестороннюю подготовку достаточную для реального боя.

Техника самозащиты строится на основе использования следующих основных требований:

1. Выведения противника из равновесия (физического и психологического).

2. Увеличение эффективности выполнения приемов за счет увеличения скорости движений; увеличения силы воздействия на противника за счет использования рычагов, действия против слабых мышечных групп, оказывающих сопротивление, использования усилий и инерции движений противника; уменьшения амплитуды движений противника; быстреего утомления противника и сохранения своих сил; освоения разнообразия действий в конкретных ситуациях боя.

3. Знание уязвимых точек для воздействия на противника. При этом, внимание обращается на возможные опасные для здоровья последствия этих действий.

4. Правомерность применения приемов самозащиты. Знание требований «необходимой самообороны».

### ***Правомерность применения приемов самозащиты.***

Нормативно, приемы самбо не могут применяться против несовершеннолетних и женщин. При этом подразумеваются те приемы,

которые могут привести к физическому или моральному ущербу. Можно защититься от удара ножом, но таким способом, чтобы не нанести ущерба нападающему подростку (отобрать нож можно, а ударить или бросить на землю – нельзя).

Следовательно, приемы самозащиты разрешено применять в определенных ограниченных пределах. Для этого следует хорошо оценивать степень угрозы и возможные последствия как нападения, так и выполнения приемов защиты.

### **Внеурочная деятельность**

В часть, формируемую участниками образовательных отношений, входит и внеурочная деятельность. В соответствии с требованиями ФГОС внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное).

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательной деятельности в образовательной организации. Образовательные организации, осуществляющие образовательную деятельность, предоставляют обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основной образовательной программы общего образования определяет организация, осуществляющая образовательную деятельность.

В соответствии с тем, что план внеурочной деятельности является организационным механизмом реализации основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования, очевидны преимущества в его использовании для закрепления и практического использования отдельных аспектов содержания программы учебного предмета.

Учитывая то, что модуль «самбо» впервые включен в содержание программы учебного предмета «Физическая культура» нам представляется принципиально важным включение программы «Самбо» в план внеурочной деятельности. Данное увеличение учебных часов позволит в полной мере организовать не только спортивно – оздоровительное развитие личности, но и придать особый акцент духовно-нравственному и общекультурному направлению.

*Целью* внеурочной деятельности является создание условий для формирования личности гражданина и патриота России с присущими ему

духовностью, позитивными взглядами, ориентациями, установками, мотивацией к активной деятельности и социальному поведению.

*Задачи, которые решаются в процессе внеурочной деятельности:*

- готовность и способность обучающегося к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, самооценке, пониманию смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению;
- принятие обучающимися базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций;
- укрепление веры в Россию, чувства личной ответственности за Отечество перед прошлыми, настоящими и будущими поколениями;
- формирование мотивации к активному и ответственному участию в общественной и социальной жизни.

Внеурочная деятельность - направлена на мотивацию и активизацию самостоятельной деятельности обучающихся, с помощью широкого спектра форм и методов организации процесса.

В процесс реализации внеурочной деятельности по Самбо могут быть включены мероприятия разного формата и различной направленности: творческие конкурсы, создание музея «Спортивной славы», творческие мероприятия, соревновательная деятельность, посещение объектов культурно-исторического и спортивного наследия, показательные выступления, праздничные мероприятия, тематические викторины, интеллектуально-познавательные игры, трудовая практика, тренинги, дебаты, дискуссии, решение кейсов, обыгрывание проблемных ситуаций, интерактивные путешествия, акции благотворительности и милосердия, творческие и презентационные проекты, экспозиционно-выставочные мероприятия семейного творчества.

С целью формирования позитивного эмоционального настроения, лучшего понимания материала и сохранения преемственности поколений рекомендуется приглашать на занятия:

- ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла;
- ветеранов войн в Афганистане и других «горячих точках»;
- знаменитых спортсменов и их тренеров;
- известных представителей искусства: поэтов, художников, музыкантов;
- представителей различных профессий, в том числе из родительской общности;
- медийных людей.

