

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 13  
«30» августа 2022 г.



Директор ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ «Лидер»  
Д.Н.Исполинов  
август 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта**

**«Самбо»**

Возраст обучающихся 8 - 17 лет

Срок реализации 3 года

тренер-преподаватель  
Скляренко Максим Юрьевич

г. Нарьян-Мар  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физической культуры и спорта «Самбо» составлена с учетом:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09).

- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.07.2016 № 09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности».

- Устав ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер».

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны. Самбо.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными

видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей.

**Актуальность программы** состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы самбо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

**Цель программы:** Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие**

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

##### **Развивающие**

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

##### **Воспитательные**

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

#### **Наполняемость групп:**

- 1 год обучения – 12-15 человек
- 2 год обучения – 12-15 человек
- 3 год обучения – 12-15 человек

Занятия проводятся 3 раза в неделю 2 учебных часа (222 часа в год).

#### **Формы занятий:**

- теоретическое
- практическое
- соревнование

## **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая
- индивидуально-групповая
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях.

## **Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

## **Учебно-тематический план**

### **1.1. Особенности набора.**

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются все лица, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в объединении. В СОГ осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в борьбе самбо.

В учебном плане настоящей программы включен программный материал распределенный по годам обучения с учетом возраста, уровня подготовки и пола занимающегося.

Численный состав занимающихся, объем физической подготовки в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность образовательных учреждений.

Критерии оценки деятельности в спортивно-оздоровительных группах:

Стабильность состава занимающихся, регулярность и систематичность посещения занятий, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

### **1.2. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.**

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки с учетом имеющихся условий.

Зачисление в группу и перевод учащихся в последующие года обучения обуславливаются соответствующим возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по ОФП, разрешением врача.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Примерный годовой учебный план представлен с расчетом на 37 недель занятий.

Основные мофологические и психолого-педагогические особенности.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для обучения новым движениям. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течении всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки учащихся этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этом периоде, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технико-тактические действия самбо. В этом возрасте у детей наблюдается не устойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать во время занятий повышенный эмоциональный уровень

используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую гибкость тела, что облегчает разучивание новых движений по формированию сложных технических действий самбо.

В основу комплектации учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на последующие года обучения и увеличение нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

#### **Режим занятий и наполняемость учебных групп.**

Год обучения	возраст для зачисления	Кол-во Часов в неделю	Кол-во Часов в год	Наполняемость	Требования по спортивной подготовленности
1 год	8-17 лет	6	222	12-15	Интерес и желание заниматься борьбой «САМБО» экспертная оценка потенциала ребенка
2 год	8-17 лет	6	222	12-15	Выполнение нормативов
3 год	8-17 лет	6	222	12-15	Выполнение нормативов

Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных стоек, приемов, бросков и навыков в самбо,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребенка,
- умение оценивать свои достижения,
- продолжение обучения перспективных детей в «ДЮЦ «Лидер».

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.

Организация и планирование обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Набор занимающихся в группы для обучения по настоящей программе в «ДЮОЦ «Лидер», осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащегося при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу «ДЮОЦ «Лидер» и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Количественный состав групп 12-15 человек.

Срок реализации программы 3 года. Место занятий- спортивные залы ГБУ ДО НАО «ДЮОЦ «Лидер»

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

- 1.Познакомить с историей самбо.
- 2.Развить простейшие двигательные навыки.
- 3.Научить приемам безопасного падения (самостраховки) и простейшим акробатическим элементам..
- 4.Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
- 5.Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

### Примерный учебный план распределение учебных часов по разделам программы и года обучения.

#### Первый год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	2	2
2	Развитие и совершенствование простых двигательных		16
3	Развитие основных физических качеств.		20
4	Простейшие акробатические элементы		20
5	Техника самостраховки		20
6	Техника борьбы лёжа	1	50
7	Техника борьбы в стойке	1	50
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		30
9	Простейшие способы самообороны.		10

Всего 222 часов

## Второй год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1.	История возникновения и развития самбо в России.	1	
2.	Развитие и совершенствование основных физических качеств.		30
3.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.		10
4.	Техника борьбы в стойке.	1	60
5.	Техника борьбы лежа.	1	60
6.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1	40
7.	Простейшие способы самообороны.		15
8.	Основные положения правил проведения соревнований.	1	2

Всего 222 часов

## Третий год обучения.

№ п.п	Темы занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие	1	
2	Совершенствование общей и специальной физподготовки.		15
3	Совершенствование навыков специальных движений.		20
4	Техника борьбы лёжа	1	55
5	Техника борьбы в стойке	1	55
6	Основы тактики спортивного самбо	1	40
7	Подвижные и спортивные игры		24
8	Приёмы самообороны от различных видов нападений.	1	8

Всего 222 часов

## Содержание программы для группы 1-го этапа

История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат.

Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. Техника самостраховки. Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

#### **Задачи:**

1. Познакомить с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, правилами проведения соревнований по борьбе самбо.
2. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.
4. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного самбо.
5. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны.

В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы

Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений.

#### **Содержание программы для групп 2-го этапа**

История возникновения и развития самбо в России. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.



Развитие и совершенствование основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

### **Задачи:**

1. Совершенствование навыков специальных движений, общей и специальной физической подготовки.
2. Совершенствование базовой техники и изучение тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя.
3. Изучение правил проведения соревнований по спортивному самбо.
4. Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному самбо. Выполнение 3 юношеского разряда
5. Изучение приёмов самообороны от различных видов нападений.

В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, учебные и учебно-тренировочные схватки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы

Обязателен допуск врача. Особое внимание совершенствованию базовой техники и общей физической подготовки.

### **Содержание программы для групп 3-го этапа**

Вводное занятие. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Совершенствование общей и специальной физподготовки. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной

выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

Совершенствование навыков специальных движений. Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки

Основы тактики спортивного самбо. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.

Подвижные и спортивные игры. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.

Приёмы самообороны от различных видов нападений. Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

### **Проведение занятий.**

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть - 5 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 10-15 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

*Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Основная часть – 30 мин.

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

**Заключительная часть** - 15 мин.

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Место проведения спортивный зал оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Обще подготовительные упражнения.**

**Строевые упражнения.**

Строевые приемы.

-Выполнение команд

-Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

-Понятия: "строевая стойка", "стойка ноги врозь", "основная стойка", "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, противходом, змейкой, по кругу.

-Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

-Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

**Общеразвивающие упражнения.**

-Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.

-Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

-Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

**Стретчинг.** Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

### **Упражнения с партнером.**

-Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

-Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на "борцовском мосту".

-Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

-Упражнения для развития гибкости, силы с помощью партнера.

-Упражнения в положении на "борцовском мосту"

-Упражнения на гимнастической стенке.

-Упражнения с гимнастической палкой.

-Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.

-Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).

-Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

-Упражнения с партнером и в группе.

-Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

-Стойки

- "Седы": ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

- Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

-Перекаты: вперед, назад, влево (вправо)

-Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

-Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

-Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

## **Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).**

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки.

Падение с опорой на ноги.

Падение с приземлением на колени:

Падение с приземлением на туловище.

Падение на спину.

Падение на живот.

## **Специально-подготовительные упражнения для бросков.**

Упражнения для выведения из равновесия.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Упражнения для подножек.

Упражнения для подсечки.

Упражнения для зацепов.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для бросков прогибом

## **Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.**

Упражнения для удержаний.

Для ухода от удержаний.

Из положения лежа

## **Меры безопасности при проведении тренировок по самбо.**

### **Требования к руководителю занятий**

1. Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

## **Требования к занимающимся**

1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

## **Материально-техническое обеспечение.**

### **1. Спортивный зал (зал борьбы)**

#### **2. Оснащение зала:**

Ковер борцовский -1 шт.

Мат гимнастический – 4 шт.

Шведская стенка – 3 шт

### **3. Зал общефизической подготовки (ОФП)**

#### **Оснащение зала:**

Скамья д/пресса – 1 шт.

Гриф д/штанги – 2 шт.

Скамья для жима лежа – 1шт.

Блины для грифа различных номиналов – 2шт

Гири (16, 24, 32 кг.)

Брусья для отжиманий - 1шт

Шведская стенка – 1 шт

## **Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:**

1. Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
2. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
3. Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП«Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
5. Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
6. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3,
7. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFPInternationalLTD», Москва 2003-2005 гг.
8. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
9. Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.

10. Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.

11. Мультимедийное учебное пособие для ПКСтудия «Каллиста» Мартынов М.Г.  
Уроки борьбы «Моя личная техника», 2004г.

### Дистанционный режим занятий и наполняемость учебных групп

Этапы подготовки	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Кол-во Часов в неделю	Наполняемость	Требования по спортивной подготовленности
Подготовительный, основной, заключительный	1 год	8-17 лет	2	12-15	Интерес и желание заниматься борьбой «САМБО» экспертная оценка потенциала ребенка

### Учебно-тематический план

№	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	2	
2	Развитие и совершенствование простых двигательных		10
3	Развитие основных физических качеств.		10
4	Простейшие акробатические элементы		10
5	Техника самостраховки		10
6	Техника борьбы лёжа		10
7	Техника борьбы в стойке		10
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		5
9	Простейшие способы самообороны.		5

Всего 72 часа

Воспитательная работа; тренер- преподаватель Складенко М.Ю

#### **Секция борьба «САМБО»**

Воспитательная работа в секции самбо направлена на формирование личности юного спортсмена.

Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности,







судейская деятельность									
Контрольные испытания	4	1	1		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Медицинское обследование	4	1	1						
Всего часов	222	6	6	6	6	6	6	6	6
Разделы программы, Виды подготовки	Кол-во часов в год	Май							
		Недели/Учебные недели							
		33	34	35	36	37			
Теоретическая под-ка	6	0,5		0,25	0,25				
ОФП	156	3,5	4	5	4	4,5			
СФП	9				0,5	0,5			
Технико-тактическая подготовка	39			0,75	1	1			
Психологическая подготовка	4								
Соревновательная и судейская деятельность	-								
Контрольные испытания	4	1	1						
Медицинское обследование	4	1	1						
Всего часов	222	6	6	6	6	6			

### Календарный учебный график занятий в группах 2 года

Разделы программы, Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь				Октябрь			
		Недели/Учебные недели							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретическая под-ка	6/2,8	0,5		0,5			0,2	0,2	
ОФП	126/52,7	4,5	4,5	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
СФП	29/14,8			0,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5
Технико-тактическая подготовка	42/20			1	1	1	0,6	1,6	1,8
Психологическая подготовка	4/2						0,2	0,2	0,2
Соревновательная и судейская деятельность	7/4,5								
Контрольные испытания	4/2	0,5	0,5				1		
Медицинское обследование	4/2	0,5	1			0,5			
Всего часов	222	6	6	6	6	6	6	6	6
Разделы программы, Виды подготовки	Кол-во часов в год	Ноябрь				Декабрь			
		Недели/Учебные недели							
		9	10	11	12	13	14	15	16
Теоретическая под-ка	6/2,8	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	

ОФП	126/52,7	3,5	2,6	2,7	0,1	2,7	3,3	0,9	4
СФП	29/14,8	1,1	1,1	1,1	1,2	1,9	1,1	1,7	1
Технико-тактическая подготовка	42/20	1,2	1,3	1,3	1,1	1,3	1,3	1,7	1
Психологическая подготовка	4/2		0,2	0,2	1,3		0,2		
Соревновательная и судейская деятельность	7/4,5		0,5	0,5	0,3			1,5	
Контрольные испытания	4/2				2				
Медицинское обследование	4/2								
Всего часов	222	6	6	6	6	6	6	6	6
Разделы программы, Виды подготовки	Кол-во часов в год	Январь				Февраль			
		Недели/Учебные недели							
		17	18	19	20	21	22	23	24
Теоретическая под-ка	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ОФП	126	2	1	1	1	1	1	1	1
СФП	30	2	2	2	2	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	40	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	4								
Соревновательная и судейская деятельность	8	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные испытания	4		1	1	1	1	1	1	1
Медицинское обследование	4								
Всего часов	222	6	6	6	6	6	6	6	6
Разделы программы, Виды подготовки	Кол-во часов в год	Март				Апрель			
		Недели/Учебные недели							
		25	26	27	28	29	30	31	32
Теоретическая под-ка	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
ОФП	126	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
СФП	30	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Технико-тактическая подготовка	40	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	4	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
Соревновательная и судейская деятельность	8								
Контрольные испытания	4	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинское обследование	4								
Всего часов	222	6	6	6	6	6	6	6	6
Разделы программы,	Кол-во часов в год	Май							



Контрольные испытания	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108
Медицинское обследование	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108
Всего часов	222	6	6	6	6	6	6	6	6
Разделы программы, Виды подготовки	Кол-во часов в год	Январь				Февраль			
		Недели/Учебные недели							
		17	18	19	20	21	22	23	24
Теоретическая под-ка	6	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162
ОФП	96	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59
СФП	36	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97
Технико-тактическая подготовка	60	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62
Психологическая подготовка	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108
Соревновательная и судейская деятельность	12	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324
Контрольные испытания	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108
Медицинское обследование	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108
Всего часов	222	6	6	6	6	6	6	6	6
Разделы программы, Виды подготовки	Кол-во часов в год	Март				Апрель			
		Недели/Учебные недели							
		25	26	27	28	29	30	31	32
Теоретическая под-ка	6	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162
ОФП	96	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59
СФП	36	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97
Технико-тактическая подготовка	60	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62
Психологическая подготовка	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108
Соревновательная и судейская деятельность	12	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324
Контрольные испытания	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108
Медицинское обследование	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108
Всего часов	222	6	6	6	6	6	6	6	6
Разделы программы, Виды подготовки	Кол-во часов в год	Май							
		Недели/Учебные недели							
		33	34	35	36	37			
Теоретическая под-ка	6	0,162	0,162	0,162	0,162	0,162			
ОФП	96	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59			
СФП	36	0,97	0,97	0,97	0,97	0,97			

Технико-тактическая подготовка	60	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62			
Психологическая подготовка	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108			
Соревновательная и судейская деятельность	12	0,324	0,324	0,324	0,324	0,324			
Контрольные испытания	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108			
Медицинское обследование	4	0,108	0,108	0,108	0,108	0,108			
Всего часов	222	6	6	6	6	6			