

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании  
педагогического совета МБУ ДО  
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара  
Протокол № 4 от  
«02» августа 2021 г.



Утверждаю

Директор МБУ ДО «ДОЦ  
«Бригантина» г.о. Самара

Мурадымов А.Р.

«02» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности «БОРЬБА САМБО»  
(общеразвивающая, модифицированная)**

Возраст детей: 6 - 18год

Срок реализации программы: 3 год

Составители:  
педагоги дополнительного образования  
Лешин А.П.  
Мурадымов А.Р.  
Мельников В.Н.  
Мурадымов А.А.  
Сукиасян Г.Г.

г.о.Самара, 2021г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	16
3. Содержание программы	19
4. Методическое обеспечение программы	
5. Календарно-тематический план	
6. Список литературы	

## 1. Пояснительная записка

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Программой предусмотрено обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Борьба самбо» (общеразвивающая программа, модифицированная) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Борьба самбо» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе поединка, который отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий борьбой самбо, успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д. Борьба самбо – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 3 год.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

### **Формы и режим занятий.**

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период;
- учебно – тренировочные сборы.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 недели, 312 учебных часов.

Режим занятий в неделю: СОГ – 6 часов; 3 раза в неделю по 2 часа.

**Принципы реализации программы.** Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.
- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья.

Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.
- Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)
- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.
- Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования,
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в

работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

**Здоровьесберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

**Технологии обучения здоровью.** Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.** Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**Оздоровительные технологии.** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются



следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. С обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами, занятия могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Срок обучения по программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития. Содержание дополнительного образования и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, определяется адаптированной образовательной программой, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, прошедших соответствующую переподготовку. При реализации программы обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, детям-инвалидам, предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная литература, материалы в электронном виде.

**Цель и задачи программы.** Цель: обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Борьба самбо»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие задачи:

- изучить историю и терминологию борьбы самбо;
- изучить основы анатомии и физиологии человека;
- изучить приемы борьбы самбо
- изучить правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- обучить основным приемам техники борьбы самбо и тактическим действиям;
- сформировать у обучающихся знания о здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитать волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать работу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
- воспитать у обучающихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитать у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе, коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи;
- воспитать трудолюбие посредством установления распорядка дежурств по подготовке мест занятий, уборка помещений для занятий, ремонт спортивного инвентаря, оформление стендов и др.;
- воспитать потребности в здоровом образе жизни;

- расширить сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в Центре.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;

- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, координации, гибкости и др;

- развитие высших психических функций: памяти, мышления, внимания и др.

### **Отличительные особенности программы.**

Физкультурно-спортивная направленность по специализации «Борьба самбо» является первым звеном в системе многолетней подготовки юных самбистов, а подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка самбистов высокой квалификации. Вместе с тем, особое и основное внимание в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп уделяется их оздоровлению, сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, разносторонней физической подготовке и ознакомлению с основами техники выбранного вида спорта – борьба самбо. Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагогов с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения

В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке.

### **Организационно-педагогические условия:**

Педагог дополнительного образования, ведущий программу, должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися. («Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

### **Ожидаемые результаты.**

Улучшение координации, увеличение гибкости, освоение основных приемов самбо. Навыки бесконфликтного поведения в группе. Грамотное знание приемов самбо. Уверенное владение своим телом во время борьбы. Наличие у борцов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

#### 1. Личностные результаты:

- сформированная информационно-коммуникативная компетентность;
- сформированная здоровьесберегающая компетентность;
- сформированная социальная компетентность;
- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- овладение основами самоконтроля, самооценки.

#### 2. Предметные результаты:

- знание предметной терминологии;

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- владение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в поединке;
- знание основ процесса поединка в соответствии с правилами;
- укрепленное здоровье и закаленный организм;
- знание элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории борьбы самбо, технике и тактике.

3. Общественно–значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество ребенка и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающегося: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня и качества достигнутых результатов обучающихся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены.

Также используются следующие виды контроля:

- предварительный (начальный) контроль – контрольно- диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми дети пришли в центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных испытаний (приложение 1). Контрольно-вступительные испытания проводятся в сентябре. Результаты каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.
- промежуточный (текущий) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Данный вид контроля организуется и проводится посредством сдачи

нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - самбо (приложение 2), внутригрупповых соревнований, спартакиад и соревнований, и методов педагогической диагностики: наблюдение, собеседование, беседа;

- **итоговый контроль** – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные учащимися в течение учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством: контрольно-выпускных испытаний (приложение 1), сдачи нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - борьба самбо (приложение 2). Результаты контрольно–выпускных испытаний, также заносятся в Журнал. Они служат показателями динамики физического развития учащегося в течение всего учебного года.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся на всех годах обучения, и достижение обучающимися спортивных результатов на соревнованиях различных уровней.

### **Система контроля и оценивания результатов**

#### 1. Личностный и метапредметный блок

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля	Система оценки
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	Выявление: 1. информационно-коммуникативной компетентности; 2. ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. освоение социальных норм, правил поведения.	Лонгитюдное наблюдение	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)

#### 2. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения	Система оценки

		аттестации	
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Сдача контрольно-вступительных испытаний	5 – бальная система оценки
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - самбо, тестов.	Зачет
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за учебный год	Сдача контрольно-выпускных испытаний, сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - самбо, тестов.	5 – бальная система оценки

3. Общественно – значимые результаты: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турниров различного уровня.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Учебно-тематический план  
спортивно-оздоровительных групп I года обучения  
Объем нагрузки - 52 недели/312 часов**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Теория														
Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка	1												1	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо.		1											1	
Врачебный контроль и самоконтроль.			1										1	
Общие понятия о гигиене.				1									1	
Физическая культура и спорт в России					1								1	
Спортивная борьба						1							1	
Основы техники и элементы самбо							1						1	
Краткие сведения о физиологических основах тренировки								1					1	
Правила здорового образа жизни									1				3	
Правила соревнований, их организация и проведение										1			1	
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
СФП	18	14	19	18	18	18	19	18	16	20	20	16	220	
ТТГ	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40	
Контрольные испытания			1		1				1				3	
Восстановительные мероприятия		1				1			1				3	
Соревнования, летняя кампания, УТС	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий													
<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>312</b>	



## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**Учебно-тематический план  
спортивно-оздоровительных групп II года обучения.  
Объем нагрузки - 52 недели/312 часов**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Теория</b>													
Вводное занятие. Выполнение нормативов	1												1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо		1											1
Врачебный контроль и самоконтроль			1										1
Общие понятия о гигиене. Гигиеническое значение водных				1									1
Физическая культура и спорт в России					1								1
Спортивная борьба. Развитие самбо в России.						1							1
Основы техники и элементы самбо. Определение терминов. Виды							1						1
Краткие сведения о физиологических основах тренировки								1					1
Правила здорового образа жизни.									1				1
Правила соревнований, их организация и проведение										1			1
<b>Итого</b>	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	-	<b>10</b>
ОФП	18	14	19	18	18	18	19	18	16	20	20	16	220
СФП	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
ТТГ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	7	3	3	36
Контрольные испытания	1								2				3
Восстановительные мероприятия		1				1			1				3
Соревнования, летняя кампания, УТС	<b>В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий</b>												
<b>Итого</b>	26	28	28	28	26	26	26	26	26	25	26	22	<b>312</b>

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план  
спортивно-оздоровительных групп III года обучения  
Объем нагрузки - 52 недели/312 часов

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Вводное занятие. Техника безопасности.	1												1
Физическая культура и спорт в России. История состояние и развитие борьбы Самбо в России и мире.		1											1
Правила в борьбе самбо. Организация и проведение соревнований			1										1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.				1									1
Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.					1								1
Планирование спортивной тренировки.						1							1
Врачебный контроль, самоконтроль.							1						1
Гигиенические требования к занятиям спорта. Профилактика заболеваемости и травматизма.								1					1
Восстановительные мероприятия									1				
Инструкторская судебная практика.											1		1
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
СФП	18	14	19	18	18	18	19	18	16	20	20	16	220
ТТГ	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	40
Контрольные испытания			1		1					1			3
Восстановительные мероприятия		1				1			1				3
Соревнования, летняя кампания, УТС	<b>В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий</b>												
<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>312</b>

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Содержание программы I года обучения.**

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения. Тренировочный процесс 1 года обучения состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. 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.

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.

Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя: 1) Разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов. 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток. 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста. Заключительная часть 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 темпа развития специальных умений и навыков обучающихся.

#### **Теоретические занятия:**

**Тема 1:** Вводное занятие. Правила внутреннего распорядка. Практика Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

**Тема 2.** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 3.** Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 4.** Общие понятия о гигиене. Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 5.** Физическая культура и спорт в России. 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. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 6.** Спортивная борьба. 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. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 7.** Основы техники и элементы самбо. Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 8.** Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 9.** Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 10.** Правила здорового образа жизни. Основные правила здорового образа жизни. Отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Практика Выполнение общих физических упражнений

### **Тема 11. Общая физическая подготовка.**

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика

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 3X10 м.;

- гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

- спортивные игры – футбол, хоккей, регби;

- подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

#### Комплекс общеразвивающих упражнений:

- подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;

- медленный бег по времени;

- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3x10м., 5x10м;

- прыжки с места толчком обеих ног;

- прыжки боком, вправо, влево;

- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;

- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;

- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;

- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;

- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;

- подвижные игры без мяча.

#### **Тема 12. Специальная физическая подготовка.**

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

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.

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;

- отжимание;
- различные упражнения в соперниках и парах.

#### Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- отработка срыва захвата (соперник сопротивляется); имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

#### Инструкторско-судейская практика:

- Участие в судействе соревнований в качестве главного судьи.
- Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста.
- Участие в показательных выступлениях.
- Анализ соревнований, разбор ошибок.
- Выявление сильных и слабых сторон борца.

**Тема 14. Участие в соревнованиях.** Участие во внутригрупповых, учрежденческих, районных, мероприятиях (соревнования, турниры, спартакиады).

#### **Тема 15. 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. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.



## Содержание программы II и III года обучения.

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения. Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. 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.

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.

Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части. Основная часть включает в себя: 1) Разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов. 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток. 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть 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 темпа развития специальных умений и навыков обучающихся.

### Теоретические занятия

**Тема 1. Вводное занятие. Выполнение нормативов.** Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. Практика Повторный

инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.

**Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо.** Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль.** Врачебный контроль и самоконтроль. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 4. Общие понятия о гигиене.** Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 5. Физическая культура и спорт в России.** Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 6. Спортивная борьба. Развитие самбо в России.** Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 7. Основы техники и элементы самбо.** Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.** Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической

подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.** Оборудование и инвентарь. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Практика Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 10. Правила здорового образа жизни.** Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Практика Выполнение общих физических упражнений.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
5. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
6. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
8. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.:, 2013.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.
12. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.
13. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
14. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
15. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
16. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
17. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
18. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**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 ковру. 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 (самоооаховки).**

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*

## **Тема 13. Техничко-тактическая подготовка. Инструкторско-судейская практика.**

### ***Техническая подготовка***

#### **Броски (борьба в стойке)**

- Зацеп снаружи.
- Подхват изнутри в голень.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.



- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок обратный захватом двух ног.
- Бросок захватом руки и голени изнутри.
- Бросок передним переворотом.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.
- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.
- Узел обеих ног снизу.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

### **Комбинация бросков**

- Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.
- Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.
- Бросок захватом руки на плечо после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо после задней подножки.
- Передняя подножка на пятке после задней.
- «Ножницы» после подхвата.
- Подхват после подсечки.
- Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки.

### **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.
- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.

### **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.

### **Комбинации болевых приемов**

- Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.
- Рычаг локтя после узла поперек.
- Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
- Узел предплечьем вниз после узла поперек.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

### **Примерная последовательность совершенствования техники**

- Повторение и совершенствование подсечек.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
- Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование болевых приемов.
- Повторение и совершенствование бросков через голову.

- Повторение и совершенствование переворачиваний.

### *Тактическая подготовка*

#### *Игры в блокирующие захваты.*

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу педагога стремится удержать его до конца схватки, а партнер стремится освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площадки поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске более рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приёмов, контрприёмов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удержание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряется судьями. В этих играх так же, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет-«отпускать нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Это методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

### **Игры в атакующие захваты.**

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединка. Игры, а атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

Каждый захват может быть использован для проведения приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других: таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий. Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают обучающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

## **4. Методическое обеспечение программы**

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Учебно-методические пособия.
2. Дидактический материал.
3. Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека.
4. Подбор материалов о знаменитых самбистах.
5. Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся.
6. Диагностика уровня освоения программы обучающимися.
7. Учебные фильмы и видеоматериалы.
8. Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация).
9. Картотека упражнений.
10. Правила судейства в борьбе самбо.
11. Положения о соревнованиях по борьбе самбо.
12. Конспекты занятий.

#### Специальная литература по борьбе самбо

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение тренировочного времени производится с учётом структуры тренировочного процесса – 45 мин и обязательный перерывом 15мин., который способствует предотвращению состояний переутомления обучающихся.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

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

Задачами занятий по общей физической подготовке (ОФП) являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-

сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

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

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

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

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить

качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий. Ведущими методами являются инструктирование и дифференцированный подход. В ходе группового занятия проводится индивидуальная работа.

Общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения из других видов спорта используются с учетом погодных и местных условий и материально-технической базы.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.



Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Распределение времени по частям занятия  
в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30	25	20	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50	55	65	80
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90	90	90	90

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного самбиста.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Примерная схема  
учебно-тренировочного занятия для СОГ

Часть занятия	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение обучающихся, постановка задач	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	

Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успешных.

В процессе всего времени обучения обязательным фактором повышения мастерства обучающихся является их участие в соревнованиях различных уровней. Воспитательные задачи решаются педагогом, как во время проведения занятий, так и в ходе соревнований и мероприятий досугового характера.

#### Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта самбо №164 от 03 апреля 2013 г.:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер борцовский 12 x 12 м	комплект	1

**Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-вступительных и  
контрольно-выпускных испытаний по ОФП  
в спортивно-оздоровительных группах**

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей						
			Мальчики			Девочки			
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий	
1.	Метание мяча (м)	<b>6 лет без учета результатов</b>							
		<b>7</b>	6	8	10	6	8	10	
		<b>8</b>	8	10	12	6	8	10	
		<b>9</b>	12	14	16	8	10	12	
		<b>10</b>	14	16	18	10	12	14	
		<b>11</b>	16	18	22	12	14	17	
		<b>12</b>	18	22	26	14	17	22	
		<b>13</b>	33	25	30	17	22	27	
		<b>14</b>	25	30	35	22	27	32	
		<b>15</b>	28	35	40	27	30	37	
		<b>16-17</b>	30	37	42	30	35	39	
2.	Дистанция 100 м (сек)	<b>7</b>	21,2	20,7	20,2	25,2	23,7	23,2	
		<b>8</b>	20,8	20,3	19,8	24,8	23,3	22,8	
		<b>9</b>	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4	
		<b>10</b>	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0	
	Дистанция 200 м (сек)	<b>11</b>	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1	
		<b>12</b>	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8	
		<b>13</b>	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5	
		<b>14</b>	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2	
	Дистанция 400 м (мин,сек)	<b>15</b>	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28	
		<b>16</b>	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26	
		<b>17</b>	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24	
	3.	Прыжок в длину с места (см)	<b>7</b>	90	110	150	80	100	140
			<b>8</b>	100	120	155	85	110	150
<b>9</b>			110	125	160	90	120	155	
<b>10</b>			120	130	170	105	125	160	
<b>11</b>			130	140	180	120	130	170	
<b>12</b>			140	150	190	130	140	180	
<b>13</b>			150	160	200	135	150	190	
<b>14</b>			160	170	205	140	160	195	
<b>15</b>			170	180	210	145	165	200	
<b>16-</b>			180	190	220	155	170	205	

		<b>17</b>						
4.	Бег 30 м (сек)	<b>7</b>	7,8	7,0	5,9	7,9	7,2	6,0
		<b>8</b>	7,1	6,7	5,7	7,5	6,8	5,8
		<b>9</b>	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6
	Бег 60 м (сек)	<b>10</b>	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3
		<b>11</b>	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4
		<b>12</b>	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2
		<b>13</b>	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0
	Бег 100 м (сек)	<b>14</b>	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
		<b>15</b>	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
		<b>16</b>	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
		<b>17</b>	15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2

Приложение 2

**Критерии достижений в развитие двигательных способностей по специальной физической подготовке (борьба самбо и дзюдо)**

№ п\п	Контрольные упражнения	Оценки		
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
1.	Забегания стоя на «мосту» 6 влево, 6 вправо (сек.)	24	26	28
2.	Перевороты стоя на «мосту» 10 раз (сек.)	26	28	30
3.	10 бросков с подворотом спиной (сек.)	26	28	30