



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Пряжинская районная детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано  
на заседании педагогического совета  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.  
Протокол № «\_\_» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Утверждаю  
Директор МКУ ДО  
«Пряжинская районная  
ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ С.П. Вайникка  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта  
«Самбо»**

Уровень программы: ознакомительный (спортивно-оздоровительный этап)

Возраст учащихся: 7–18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

**Авторы-составители:**

Мяттонен В.А., Цыза С.Г.

тренеры-преподаватели

Пряжинской ДЮСШ

пгт Пряжа  
2019г.

## Содержание:

|      |   |    |
|------|---|----|
|      | Пояснительная записка   | 3  |
| 1.   | Нормативная часть программы   | 5  |
| 1.1. | Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы                 | 5  |
| 1.2. | Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы | 5  |
| 1.3. | Планирование программного материала                                   | 5  |
| 1.4. | Контрольно-переводные нормативы по ОФП                                | 6  |
| 2.   | Программный материал  | 6  |
| 2.1. | Теоретическая подготовка  | 6  |
| 2.2. | Общая физическая подготовка   | 8  |
| 2.3. | Специальная физическая подготовка                                     | 11 |
| 2.4. | Технико-тактическая подготовка  | 12 |
| 2.5. | Восстановительные мероприятия   | 12 |
| 2.6. | Другие виды спорта и подвижные игры                                   | 12 |
| 3.   | Методическое обеспечение  | 14 |
| 3.1. | Цели и задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе           | 14 |
| 3.2. | Формы, методы и структура учебно-тренировочного занятия.              | 15 |
| 3.3. | Требования техники безопасности                                       | 15 |
| 4.   | Перечень информационного обеспечения                                  | 17 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо для спортивно-оздоровительного этапа, срок реализации – 1 год, (далее «Программа») разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- приказом Минспорта России от 27 декабря 2013г. N 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014г. N ВМ-04-10/2554)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

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.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей, специалистов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, и рекомендуется для занятий с детьми от 7 до 18 лет.

Основной **целью реализации Программы** является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными **задачами реализации Программы** являются:

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3. формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4. выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Программа направлена на:**

1. создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

2. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо;

3. подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

4. подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

5. организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основополагающие принципы Программы:**

1) *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* - предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо.

### **1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы**

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

#### **Годовой план-график**

| Разделы подготовки                      | Спортивно-оздоровительный этап                      |           |
|---|---|-----------|
|   | в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана | часов     |
| Количество учебных недель               |   | 36        |
| Общее количество часов в год<br>из них: |   | 216       |
| <b>Теоретическая подготовка</b>         | <b>8</b>  | <b>18</b> |

|                                       |  |           |
|---------------------------------------|--|-----------|
| <b>Физическая подготовка</b>          | <b>25</b>  | <b>54</b> |
| - Общая физическая подготовка         | 15   | 32        |
| - Специальная физическая подготовка   | 10   | 22        |
| <b>Избранный вид спорта</b>           | <b>45</b>  | <b>96</b> |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b> | <b>14</b>  | <b>30</b> |
| <b>другие виды спорта</b>             | <b>8</b>   | <b>18</b> |
| Всего по программе                    | 216 часов, из них: 198 часов практики, 18 часов теории |           |

### 1.3 Планирование программного материала

| Для спортивно-оздоровительной группы (6 часов) |    |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      |       |
|--|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------|
| Месяцы   |    |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      |       |
| Разделы подготовки                             | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Итого |
| Теоретическая подготовка                       | 2  | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  | К  | К   | К    | 18    |
| ОФП  | 4  | 4  | 5  | 4   | 1  | 3  | 4   | 4  | 3  | К  | К   | К    | 32    |
| СФП  | 2  | 2  | 3  | 2   | 2  | 2  | 3   | 3  | 3  | К  | К   | К    | 22    |
| Избранный вид спорта                           | 10 | 11 | 12 | 11  | 9  | 10 | 11  | 11 | 11 | К  | К   | К    | 96    |
| Технико-тактическая подготовка                 | 4  | 3  | 5  | 3   | 2  | 4  | 3   | 3  | 3  | К  | К   | К    | 30    |
| другие виды спорта                             | 2  | 2  | 3  | 2   | 2  | 2  | 1   | 1  | 2  | К  | К   | К    | 18    |
| Количество занятий                             | 24 | 24 | 30 | 24  | 18 | 24 | 24  | 24 | 24 | К  | К   | К    | 216   |
| количество недель                              | 4  | 4  | 5  | 4   | 3  | 4  | 4   | 4  | 4  | -  | -   | -    | 36    |

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов. После 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

### Режим тренировочной работы

| Группа | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
|--------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| СОГ    | 6                         | 3                              | 216                          | 15 – 30                    |

### 1.4. Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Во время обучения по дополнительной общеразвивающей программе нормативы по ОФП не принимаются. Нормативы принимаются для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по самбо.

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 2.1. Теоретическая подготовка

*Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и

соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего самбиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### **План теоретической подготовки**

| № | Тема  | количество часов |
|---|---|------------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей | 2                |
| 2 | Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.   | 2                |
| 3 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.   | 2                |
| 4 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  | 2                |
| 5 | Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.   | 2                |
| 6 | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.   | 2                |
| 7 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса  | 2                |
| 8 | Планирование спортивной тренировки.   | 2                |
| 9 | Правила соревнований, их организация и проведение.  | 2                |

Краткое содержание тем:

Тема 1 Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Тема 2. История развития самбо.

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

Тема 3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Борцовский ковер. Оборудование и инвентарь зала. Правила хранения спортивного инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные

сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

#### Тема 5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Питание. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

#### Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях самбо. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях самбо. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### Тема 7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страхование и самостраховка. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

#### Тема 8. Планирование спортивной тренировки.

Понятие о планировании тренировочного процесса. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Документы планирования тренировочной работы: программа, учебный план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.



## Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение.

Начало соревнования, правила поведения участника соревнований. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положения о соревнованиях и его содержание.

### **2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.

Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основные методы проведения тренировки могут являться: игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

**Координационные упражнения** объединяют технику и тактику самбо.

**Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП).

Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм чело века и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки. Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем

протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

### ***Общеподготовительные упражнения***

*Строевые упражнения.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

*Повороты на месте:* направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). *Перестроения:* из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

*Передвижения.* Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

*Размыкание и смыкание:* приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

*Разминка борца.* 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. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. 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 с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами.

Из упора (хват за рей-па уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

*Общеподготовительные упражнения для ОФП.* Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). *Общеподготовительные упражнения с поясом.* Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

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

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:* основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

*«Седы»:* ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

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

*Перекаты:* вперед, назад, влево (вправо), звездный.

*Прыжки:* прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

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

*Перевороты:* боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

*Акробатические прыжки:* рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### **2.3. Специальная физическая подготовка**

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью; - связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1кг повороты в полуприседе, в приседе).

### **2.4. Техничко-тактическая подготовка**

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части.

Юный самбист за период обучения в спортивно-оздоровительной группе обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

**Тактика** - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

*Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах*

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

## 2.5. Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию.

Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики вне учебного плана. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## 2.6. Другие виды спорта и подвижные игры

Самбо - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Средствами физической подготовки самбиста могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

*Спортивные и подвижные игры* — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

*Подвижные игры.* Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

*Спортивные игры:* баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, регби и другие. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил

игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

*Баскетбол.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Спортивная акробатика и гимнастика* успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

*Легкая атлетика.* Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых самбисту. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

*Тяжелая атлетика.* Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

### **3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **3.1. Цели и задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе**

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям самбо;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения специальных знаний, основ гигиены и самоконтроля.

#### Основные задачи для занимающихся 7-8 летнего возраста:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение

физической и умственной работоспособности;

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Основные задачи для занимающихся 8-9 летнего возраста:

- содействие укреплению здоровью и нормальному физическому развитию;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

Основные задачи для занимающихся 9-10 летнего возраста:

- содействие укреплению здоровью и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий самбо и формирование знаний о виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами самбо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях самбо;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями и дзюдо в частности.

### **3.2. Формы, методы и структура учебно-тренировочного занятия.**

Основные методы организации занятия: словесные (устное изложение, беседа, анализ), наглядные (показ видеоматериала, показ, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, упражнения).

Основными формами учебно-тренировочной работы является: тренировочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством преподавателя.

Структура спортивно-оздоровительного занятия:

1. *Подготовительная часть.* Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами

подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

2. *Основная часть.* Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, самбо и других видов спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

3. *Заключительная часть.* Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Основные методы физической подготовки:

1. Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
2. Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
3. Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
4. Круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);
5. Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).

Условия и место подготовки: спортивный зал с соответствующим оборудованием, мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, гантели), игровые площадки.

### **3.3. Требования техники безопасности**

- К занятиям самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- На занятиях обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Тренер-преподаватель обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Обучая занимающихся, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных боев строго соблюдать правила ведения боя.
- При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.
- При организации занятия тренер-преподаватель должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, тренер-преподаватель предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры,



начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При проведении занятия тренер-преподаватель должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Гаткин Е.Я., Самбо для начинающих, Москва, ООО«Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2001
3. Гаткин Е.Я., «Букварь самбиста», Москва, «Лист», 1997
4. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
5. Гулевич Д.И., Г.Н.Звягинцев, «Борьба самбо», Москва, «Воениздат», 1976
6. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
7. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
8. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
9. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
10. Мальков А.Л., Авторская образовательная программа по борьбе самбо, г.Гаврилов-Ям, 2008
11. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994
12. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
13. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
14. Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
15. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2005

##### *Используемые видеоматериалы:*

1. «Самбо: Уроки самообороны»
2. «Искусство самбо»
3. «Искусство броска»
4. «Искусство ведения поединка»
5. «Основы самбо»
6. «Базовая техника»

##### *Используемые интернет-сайты:*

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта Российской Федерации
2. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. [www.sambo.ru](http://www.sambo.ru) – Федерация самбо России