

муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3

Утверждаю  
Директор  Н.В. Ковалева  
Приказ № 25 от «25» мая 2021 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«САМБО»**

**Для детей 9-17 лет**

**Срок реализации: 1 месяц**

Разработчики:

Кононова Л.В., заместитель директора по  
УВР

Маргарян А.Н, тренер-преподаватель

п. Некрасовское , 2021 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	4
3. Содержание программы.....	5
4. Методическое обеспечение.....	7
5. Список литературы.....	9
6. Приложение.....	10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана согласно требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.; Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказу Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242; Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа разработана на основе общей физической подготовки детей, базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся (мальчики и девочки). При этом, с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению обучающихся, указанных в данной программе.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений: гимнастика, аэробика, бег, игры, плавание, единоборства и т. д. Приоритет можно отдать любому из направлений, в данной программе основной аспект направлен на отработку элементов борьбы самбо.

**Актуальность** настоящей программы обусловлена возможностью привлечения детей школьного возраста к систематическим занятиям физкультурой и спортом, потребностью детей данного возраста попробовать свои силы в разных видах спорта.

**Отличительная особенность:** Работа по данной программе направлена на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники самбо и других смежных видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр) детей.

**Целью** программы является развитие двигательных способностей и укрепление здоровья детей школьного возраста, привлечения их к регулярным занятиям спортом.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями и самбо; профилактика вредных привычек;
- укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- освоение теоретических и практических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения;
- развитие физических качеств;
- воспитание моральных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;

**Объем и сроки освоения программы:** программа является краткосрочной, рассчитана на 1 месяц, включает один модуль (самбо) – 24 часа для обучающихся в возрасте 9 - 17 лет.

**Режим занятий:** общее количество часов в месяц - 24; количество часов в неделю – 6 академических часов; периодичность – по 2 часа 3 раза в неделю.

Форма обучения по программе – очная. Форма занятий – групповая. Наполняемость группы – 12-15 человек. Группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, не имеющих ограничений относительно занятий физической культурой, предоставивших согласие родителей (законных представителей), зарегистрированных в системе ПФДО.

**Ожидаемые результаты:** по окончании учебного периода обучающиеся должны освоить учебный материал и выполнить нормы контрольных нормативов.

Результаты работы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся (опрос, наблюдение), динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке).

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	1	1	-	опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	2	6	зачет
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	2	3	зачет
5.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	7	2	5	контрольные и практические задания
6.	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1	-	1	выполнение контрольных нормативов
7.	Педагогический контроль	1	1	-	собеседование наблюдение
<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	

### Календарный план-график обучения

Количество учебных недель: 4

Количество учебных дней: 12

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: август

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы
			август
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2
2	Теоретическая подготовка	2	2
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	5	5
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	8	8
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	2
<b>Итого</b>		<b>24</b>	24

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Комплектование групп. Вводное занятие – 1 час

**Теория:** Комплектование групп. Гигиена, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии.

### 2. Теоретическая подготовка – 1 час

**Теория:** Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

### 3. Общая физическая подготовка – 8 час.

**Теория:** Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, техника безопасности при падении, правила игр.

**Практика:**

3.1. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь». Разминка самбиста в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

3.2. *Акробатические упражнения:* 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, лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках. Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.

3.3. *Легкоатлетические упражнения:* упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, бег с ускорением 30-60 м, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия. Многоскоки.

### 4. Специальная физическая подготовка – 4 час.

**Теория:** Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

**Практика:** Падение с приземлением на колени; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; передвижение (ходьба) на коленях; то с захватом голени сзади (за стопы). Падение с приземлением на ягодицы: сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в и. п. (то же из положения стоя); кувырок назад, не сгибая ног; в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбег приземлением на ягодицы. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Наклоны вперед Наклоны с отягощением, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. Прыжки с поворотом и постановкой на колено. Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнёра).

### 5. Техническая и тактическая подготовка – 5 час.

**Теория:** Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся

при подборе упражнений.

**Практика:** Варианты приемов нападения и защит в стойке.

Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром изнутри и снаружи. Броски отхватом - снаружи, изнутри с захватом ноги. Броски зацепом голенью - изнутри, снаружи, сзади, изнутри именной ногой, обвивом (захватом одноименной руки и туловища сбоку, садясь, захватом разноименной руки и туловища спереди, без падения). Активные и пассивные защиты.

Варианты приемов нападения и защиты в положении лежа.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки шеи, на коленях, обратным захватом рук, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ног и захватом руки.

Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону – накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, угрозой рычагом через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

## **6. Итоговое занятие. Контрольные испытания – 1 час**

**Теория:** Анализ физического развития обучающихся.

**Практика:** Выполнение контрольных нормативов.

## **7. Педагогический контроль – 1 час**

Контроль за уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Основные задачи: укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками), техникой самбо.

*Структура занятий.* Особое место в занятиях должно отводиться отработке приемов нападения и защит в стойке. Подвижные игры и эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, элементы акробатики, составляют 30 % общего тренировочного времени. 20 % отводится специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). Центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий принадлежит технической подготовке.

*Психологическая подготовка.* Большую роль необходимо отвести формированию эмоциональной устойчивости обучающихся, их способности к самоконтролю и саморегуляции в игровой и соревновательной обстановке.

*Восстановительные средства и мероприятия.* Достаточное восстановление обеспечивается рациональным чередованием нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха, как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

*Методы и приемы.* Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения комплекса задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы (объяснение, рассказ, замечание, команды, указание); наглядные методы (показ упражнения); практические методы (игровой; круговой тренировки).

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая.

### **Материально-техническое оснащение занятий**

- борцовский ковер, спортивная площадка на улице с различными спортивными снарядами для массового пользования;
- гимнастические стенки; гимнастические скамейки;
- спортивный инвентарь: манекены для борьбы, скакалки, футбольные, баскетбольные

мячи, мячи с утяжелением, нетрадиционное физкультурное оборудование.

**Кадровое обеспечение:** тренер - преподаватель с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Нормативно-правовые:**

1. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 Министерства образования и науки Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

### **Для педагогов:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чу-маковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

**Контрольные нормативы  
по физической и технической подготовке**

Таблица 2

Контрольные испытания	9 – 11 лет	12 – 13 лет	14 – 15 лет	16 – 17 лет
Челночный бег 10x10, с	27,2	26,8	26,2	25,7
Прыжок в длину с/м (см)	130	140	150	160
Подтягивание на высокой перекладине из виса	14	15	17	19
Отжимание в упоре лежа	40	50	60	70
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), с	19	18	17	16
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно	25	23	21	20
<i>Теоретическая подготовка</i>				
Знания по технике безопасности	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			