

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Принята на заседании  
Экспертного совета  
От «08» 08 2022г.  
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДДТ»  
М.А.Климова  
«08» 08 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо»

Возраст обучающихся 10-18 лет

Срок реализации 3 года.

Составитель: педагог  
Дополнительного образования  
Абукаров А.Д.

с. Александровское 2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

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

Программа рассчитана для детей возраста от 10 лет до 18 лет

Срок реализации образовательной программы 3 года

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

**Задачи:**

- Выявление задатков и способностей у детей, занимающихся самбо
- Привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения
- Воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.
- Подготовка в процессе занятий детей и подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта;

## ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная.

2. Занятия по самбо проводятся в течение 1,5 часов с перерывом на отдых, два раза в неделю, и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть (15 – 20 мин.) включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- кувырки;
- перекаты;
- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

В основной части (50 – 60 мин.) изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники.

Заключительная часть (5 – 10 мин.) включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

## **Этапы обучения**

### **НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА 1 год обучения**

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей,  
укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники борьбы.

## Учебно-тематический план

### 1 год обучения

	Название темы	Кол-во часов		
		Теор.	Практич.	Всего
1.	Техника безопасности в спортивном зале	3	3	6
2.	Общая физическая подготовка	6	18	24
3.	Специальная физическая подготовка	6	18	24
4.	Технико-тактическая подготовка	6	18	24
5.	Двухсторонние схватки	6	18	24
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	102		

### Содержание программы первого года обучения

#### **Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале.**

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Игровые упражнения .

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

#### **Раздел 5. Технико-тактическая подготовка.**

Бросок захватом ног. Защита от обхвата туловища спереди.

Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.

#### **Раздел 6. Двухсторонние схватки**

Схватки с партнерами своей группы.

## Учебно-тренировочный этап ( 2 и 3 годы обучения)

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами и техникой борьбы.
4. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
5. Индивидуализация подготовки.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

### Учебно-тематический план

#### 2 год обучения

	Название темы	Кол-во часов		
		Теор.	Практич.	Всего
1.	Техника безопасности в спортивном зале	3	3	6
2.	Гигиена и здоровье	3	3	6
3.	Общая физическая подготовка	3	18	21
4.	Специальная физическая подготовка	3	18	21
5.	Технико-тактическая подготовка	6	18	24
6.	Двухсторонние схватки	6	18	24
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	102		

#### Содержание программы второго года обучения

##### Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале.

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

«Что такое борьба самбо». Меры безопасности при проведении занятий»

## **Раздел 2. Гигиена и здоровье.**

Правила гигиены спортсмена. Оказание первой медицинской помощи.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Игровые упражнения .

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

## **Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка.**

Стойки: высокая, низкая, средняя левосторонняя, правосторонняя. фронтальная; передвижения в стойке: вперед, назад, вправо, влево

Задняя и передняя подножка. Защита от обхвата туловища спереди.

Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.

## **Раздел 6. Двухсторонние схватки**

Товарищеские встречи с командами других клубов.

## Учебно-тематический план

### 3 год обучения

	Название темы	Кол-во часов		
		Теор.	Практич.	Всего
1.	Техника безопасности в спортивном зале	3	3	6
2.	Общая физическая подготовка	6	18	24
3.	Специальная физическая подготовка	6	18	24
4.	Технико-тактическая подготовка	6	18	24
5.	Двухсторонние схватки	6	18	24
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	102		

### Содержание программы третьего года обучения .

#### Раздел 1. Техника безопасности в спортивном зале.

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

История развития спортивной борьбы

Биомеханические основы техники борьбы

«Нейтрализация действий противника»

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

#### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения .

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

#### Раздел 5. Технико-тактическая подготовка.

Броски руками, опрокидывание противника действуя ногами (боковая подсечка), бросок через бедро, выведение из равновесия. Удержания.

#### Раздел 6. Двухсторонние схватки

Участие в соревнованиях с командами других клубов.



## **КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

Контроль за освоением техники должен проводиться на каждом занятии, но наибольшую важность он имеет на этапе начального изучения. Поэтому при изучении технических действий необходимо соблюдать следующие методические требования к педагогическому контролю:

- выделять общие ошибки;
- оценивать последовательность выполнения действий;
- уметь подобрать специальные подготовительные упражнения.

Тренеру необходимо обращать внимание на слитность движений при выполнении технических приемов и правильное приложение усилий, формирование стабильных и надежных двигательных навыков.

Кроме текущего контроля в середине года проводится промежуточная аттестация детей, которая может проходить в формах: соревнований, товарищеских встреч, опроса по теоретическим вопросам. Итоговый контроль усвоения программы проводится в форме итогового соревнования, либо путём суммирования результатов по соревнованиям за год.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Российской Федерации «Об учреждениях и органах исполняющих наказание в виде лишения свободы» от 21.07.1993 (с изм. и доп. от 15.06.1996, 13.04.1998, 21.07.1998, 20.06.2000, 9.03.2001, 24.12.2002).
2. Е.М.Чумакова «Сто уроков борьбы самбо» М. ФиС 1977г.
3. Долматов И.А. Специальная физическая подготовка. – М.
4. Е.А.Гаткин «Букварь самбиста» М. Лист 1997г.
5. Подливаев Б.А., Свищев И.Д. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Вып. 6. М.: СпортУниверПресс, 2003.  
. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Примерная дополнительная образовательная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК), Детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). М.
7. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М., 1960.