

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная  
школа»

«Согласовано»  
Председатель профкома  
В.А. Черемпей С.Я.

«Утверждено»  
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ  
с. Александров-Гай  
Е.С. Бажков Е.С.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2013г.

**Дополнительная образовательная программа  
по самбо**

Возраст детей: от 7 до 18 лет  
Срок реализации: 5 лет  
Кульжамуратов Серикали Анапьевич,  
тренер-преподаватель МБОУ ДОД ДЮСШ

Рассмотрено на заседании  
тренерско-педагогического Совета  
протокол №4 от 31.08.2013г.

с.Александров-Гай  
2013г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

1. Способствовать гармоничному духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;
2. Готовить в процессе занятий детей и подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта;
3. Пропагандировать исторические русские традиции.

## **ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ**

1. Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.
2. Занятия по самбо проводятся в течение двух учебных часов и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная

часть (25 – 30 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 обучаемых, 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 обучаемых 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.

## 1 СТУПЕНЬ

### НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год – 10-12 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 6 часов

Продолжительность занятия – 2 часа

Свыше 1 года – 10-12 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 6 часов

Продолжительность занятия – 2 часа

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.

### Распределение объемов компонентов подготовки

<b>Периоды подготовки</b>		
<i>Виды подготовки</i>	<i>до 1 года</i>	<i>свыше 1 года</i>
1. Теоретическая	12 часов	12 часов
2. Общая физическая	60	60
3. Специальная физическая	70	70
4. Техничко-тактическая подготовка	60	60
5. Двухсторонние схватки	10	10
6. Контрольные испытания	4	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## **Содержание программы первого года обучения НП**

### **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, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

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

Бросок захватом ног. Защита от обхвата туловища спереди.

Броски руками, бросок через бедро, выведение из равновесия.

### **Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки.**

Схватки с партнерами своей группы.

### **Раздел 7. Контрольные нормативы**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,8

Прыжок в длину с места (см) – 170

Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,7

Бег 5 мин (с)- 1100

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -3

Бросок набивного мяча (м) – 3.5

Наклон вперед (см) – 6

## **Содержание программы второго года обучения НП**

### **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, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

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. Учебно-тренировочные схватки..

Товарищеские встречи с командами других клубов.

**Раздел 7. Контрольные нормативы**

Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 5,6

Прыжок в длину с места (см) – 180

Челночный бег 3\*10 м(с) – 8,2

Бег 5 мин (с)- 1100

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 30 юн

Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -5

Бросок набивного мяча (м) – 4

Наклон вперед (см) – 10

## **2 СТУПЕНЬ**

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

До 2 лет – 12-13 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 6 часов

Продолжительность занятия – 2 часа

Свыше 2 лет – 12-14 лет

Наполняемость группы – 15 человек

Количество часов в неделю – 6 часов

Продолжительность занятия – 2 часа

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.
6. Начальная специализация.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

## Распределение объемов компонентов подготовки

<b>Периоды подготовки</b>		
<i>Виды подготовки</i>	<i>до 2 лет</i>	<i>свыше 2 лет</i>
1. Теоретическая	12 часов	12 часов
2. Общая физическая	60	60
3. Специальная физическая	70	70
4. Техничко-тактическая подготовка	60	60
5. Двухсторонние схватки	10	10
6. Контрольные испытания	4	4
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

## Содержание программы первого года обучения УТГ

### Раздел 1. Теория.

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

История развития спортивной борьбы

Биомеханические основы техники борьбы

«Нейтрализация действий противника»

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП).

Игровые упражнения, игры в баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения для укрепления различных групп мышц на тренажерах.

Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка.

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

Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки..

Товарищеские встречи с командами других клубов.

Раздел 7. Участие в соревнованиях.

По плану спартакиады уч-ся Воронежской обл.  
Раздел 8. Контрольные нормативы.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,4

Прыжок в длину с места (см) – 190

Челночный бег 3\*10 м (с) – 7,8

Бег 5 мин (с) – 1150

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 28 юн

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках – 7

Бросок набивного мяча (м) – 4,5

Наклон вперед (см) – 12

### Содержание программы второго года обучения УТГ

#### Раздел 1. Теория.

Соблюдение правил безопасного поведения в борцовском зале.

Понятие «скоростные способности»

Основы биомеханики единоборств, плоскости движения. Виды равновесия. Угол устойчивости. Условия сохранения равновесия систем. Правило момента. Пара сил. Правило рычага. Момент инерции. Степени свободы. Вращательное и поступательное движение.

#### 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, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения на развитие силы на тренажерах.

Кувирки вперед, назад, через правое, левое плечо.

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

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

Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на руки.

Борьба в партере.

#### Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки..

Товарищеские встречи с командами других клубов.

#### Раздел 7. Участие в соревнованиях.

По плану спартакиады уч-ся Воронежской обл.

#### Раздел 8. Контрольные нормативы.



### Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,2

Прыжок в длину с места (см) – 200

Челночный бег 3\*10 м (с) – 7,6

Бег 5 мин (с) – 1200

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн

### Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках – 9

Бросок набивного мяча (м) – 5

Наклон вперед (см) – 15

## Третий год обучения УТГ

### Содержание программы третьего года обучения УТГ

#### Раздел 1. Теория.

Анатомо – физиологические основы самозащиты.

Использование двигательных и дистантных рефлексов в самозащите.

Локализация уязвимых суставов при организации самозащиты

«Страховка и самостраховка (кувырки, падения, перекаты).

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

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы.

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

Игровые упражнения, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения на развитие силы на тренажерах.

Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

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

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

Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые приемы на ноги.

Борьба в партере.

#### Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки..

Товарищеские встречи с командами других клубов.

#### Раздел 7. Участие в соревнованиях.

По плану спартакиады уч-ся Воронежской обл.

#### Раздел 8. Контрольные нормативы.

### Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м (сек.) – 5,0

Прыжок в длину с места (см) – 210

Челночный бег 3\*10 м (с) – 7,4

Бег 5 мин (с) – 1250

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 27 юн

### Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -12

Бросок набивного мяча (м) –6

Наклон вперед (см) – 18

## Содержание программы четвертого года обучения УТГ

### Раздел 1. Теория.

Анатомо – физиологические основы самозащиты.

Использование двигательных и дистантных рефлексов в самозащите.

Локализация уязвимых суставов при организации самозащиты  
«Передвижение при работе против вооруженного противника».

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

Физические упражнения на развитие выносливости, ловкости, силы. Прыжки в полном приседе, бег на четвереньках.

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

Игровые упражнения, ручной мяч, волейбол, регби.

Упражнения на развитие силы на тренажерах.

Кувырки вперед, назад, через правое, левое плечо.

### Раздел 5. Техническо-тактическая подготовка.

Бросок захватом ног, зацеп изнутри. Бросок через голову с подсадом голенью  
Удержание сбоку, поперек, со стороны головы. Болевые захваты. Борьба в партере.

### Раздел 6. Учебно-тренировочные схватки..

Товарищеские встречи с командами других клубов.

### Раздел 7. Участие в соревнованиях.

По плану спартакиады уч-ся Воронежской обл.

### Раздел 8. Контрольные нормативы.

#### Общая физическая подготовка (ОФП).

Бег 30 м(сек.) – 4,8

Прыжок в длину с места (см) – 225

Челночный бег 3\*10 м(с) – 7,0

Бег 5 мин (с)- 1300

Бег 92 м с изменением направления (елочка, сек) – 26 юн

#### Специальная физическая подготовка (СФП).

Подтягивание из виса на руках -15

Бросок набивного мяча (м) –8

Наклон вперед (см) – 20

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

В группе могут оказаться обучаемые различной физической, интеллектуальной и волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучаемых имеет слабые и средние способности в области единоборств. В этом случае лучше не выделять условно «слабую» и «среднюю» по способностям группы. Потому что и тех, и других обучаемых можно заинтересовать занятиями и раскрыть их скрытые потенциальные способности. Основным подходом к работе с обучаемыми, имеющими слабые способности, является поддерживающее обучение. Занимающимся, имеющим преимущественно средний уровень двигательных способностей, рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуального обучения. Стилль обучения хорошо успевающих воспитанников должен быть не поддерживающим, а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. У занимающихся необходимо стимулировать самостоятельность и ответственность в учебно-тренировочном процессе. Необходимо иметь постоянную «обратную» связь с обучаемыми, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру надо формировать мотивацию к занятиям путем создания положительных эмоций у обучаемых от освоения техники.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОГРАММЫ С УСЛОВИЯМИ ПОДГОТОВКИ**

Программа для учащихся ориентирует тренера на подходы для освоения изучаемого материала с учетом разнообразных внешних воздействий, влияющих на его изучение и освоение. К ним относят полноту ориентировочной основы изучаемых двигательных действий; разнообразие типов применяемого учебного материала, включающее изучаемое содержание; контроль и коррекцию в ходе обучения.

На успешность реализации программы влияют различные внешние условия, зависящие как от занимающихся, так и от инструктора, а также условия проведения тренировочного процесса. Условия, зависящие от обучаемых, – это наличие или отсутствие интереса к занятию, уровень физической подготовленности, влияние утомления, боязнь выполнить техническое действие. Устранение негативных внешних условий у обучаемых необходимо проводить путем внедрения в процесс обучения индивидуального подхода: тестирование физических качеств и применения специальных подготовительных упражнений для повышения уровня слабо развитых качеств; преодоление чувства страха; воздействовать на проявление интереса к единоборствам.

Внешние условия, зависящие от инструктора, могут значительно повышать или снижать эффективность реализации программы. Внешние условия проведения тренировочного процесса также влияют на успешность реализации программы: соответствие тренировочного зала гигиеническим

требованиям, величина зала, наличие необходимого инвентаря, оборудование раздевалками и душевыми.

## **МЕХАНИЗМЫ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ**

Программа как сложная динамическая система действует по трехкратному принципу: обратной связи (от состояния обучаемого, достигнутого в результате применения конкретных тренировочных средств, к инструктору); коррекция параметров прямой связи на основе показателей, полученных в результате обратной связи.

Важнейшим механизмом в работе программы является обратная связь – то есть поступление данных о том, что происходило в организме обучаемого до и после выполнения технических действий или цикла занятий программы. Это позволяет тренеру скорректировать весь процесс подготовки с целью его индивидуализации и соответствия уровню подготовленности обучаемых. Для этого инструктор должен обладать развитыми коммуникативными способностями.

## **КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

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.

## **КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЕМЫХ**

Проверка для выявления уровня физической подготовки занимающихся проводится ежеквартально. По итогам ежеквартального тестирования в обязательном порядке составляется протокол, и изучается динамика развития физических качеств обучаемых на основе изменения показателей.

Упражнения по которым проводится тестирование:

- подтягивание на перекладине;
- челночный бег 10х10 метров;
- комплексное силовое упражнение.

## **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Медицинский контроль осуществляется в ходе ежегодного медицинского обследования.

В ходе занятий осуществляется контроль за состоянием:

- сердечно-сосудистой системы;
- бронхо-легочной системы;
- двигательной системы организма.

## **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.
6. 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.