

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Протокол № 1

от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО
«Киреевская ДЮСШ»

_____/Г.С.Пишулин/

« 30 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО САМБО
для групп начальной подготовки**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Уровень: основное общее образование

СОСТАВИТЕЛИ:

тренеры-преподаватели

МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Мкртчян С.А.,

Ефремов П.Ю.

**Киреевск
2022 г.**

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования детей.
5. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по самбо разработана на основе Типового плана -проспекта учебной программы для ДЮСШ, утвержденного приказом Госкомспорта России №390 от 28 июня 2001г.

Настоящая Программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки учащихся, учебным программам по видам спорта для ДЮСШ.

Правовые вопросы организации обучения регламентируются рядом положений некоторых законов и нормативных актов: Гражданского кодекса Российской Федерации, Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании».

На основании нормативно-правовых документов, регламентирующих функционирование спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: пояснительная записка; учебный план, план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий, воспитательная работа.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- улучшения состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуации самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО САМБО
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Виды подготовки	НП-1	НП-2
Теоретическая	8	10
Общая физическая	94	136
Специальная физическая	40	78
Техническая	130	160
Тактическая	----	14
Контрольные испытания	4	6
Участия в соревнованиях	----	---- 10
Восстановительные мероприятия	----	----
Инструкторская и судейская практика	----	----
Всего часов	276	414

ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО САМБО
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ч. в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	-	1			8	
<u>практические занятия</u>													
Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	8	8	8	7	7	94	
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	40	
Техническая подготовка	8	10	12	12	11	11	15	16	15	11	9	130	
Участие в соревнованиях													
Контрольные испытания		2						2				4	
Всего часов	22	26	25	26	25	25	27	30	28	22	20	276	

ПЛАН – ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО САМБО
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ(9 ч. в неделю)

УДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
<u>практические занятия</u>													
Общая физическая подготовка	13	14	15	14	12	11	12	13	11	11	10	136	
Специальная физическая подготовка	5	6	7	8	8	8	7	8	7	7	7	78	
Техническая подготовка	12	14	16	16	14	14	16	16	15	13	14	160	
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	14	
Участие в соревнованиях			3			3		4				10	
Контрольные испытания		2				2			2			6	
Всего часов	32	38	43	40	36	40	38	44	38	33	32	414	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство;
- История создания самбо. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
- Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо.
- Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.
- Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
- Гигиена одежды, обуви. Гигиена мест проживания и занятий. Первая помощь при травмах. Причина травм
- Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, товарищества и гуманизма;
- Построение разминки в самбо;
- Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты.

Практическая подготовка

Общая физическая

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» 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). Перестроение: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкания и смыкания: приставным шагом, от направляющего, от середины. Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. 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 растяжки.

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, переползания, отжимание в упоре лежа.

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье с помощью ног; без помощи ног. Прыжки в стороны, вниз. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; тоже спиной к стенке.

Упражнение 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.

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.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются в движении 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: перекладывать 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.

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 в коленях к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в *приседе*. Прыжки с поворотом на 90, 180, 270 градусов. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

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

«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 правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо).

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись –вперед, назад; назад перекатом.

Специальная физическая:

Падение с опорой на руки.

Упражнение для падения с опорой на ладони, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем не сгибая ноги).

Падение с опорой на ноги.

При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул и т.д.) с приземлением на две или одну ногу (на носки. на пятки); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки.

Падение с приземлением на колени:

Из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами).

Падение с приземлением на ягодицы:

Из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя- передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа –прыжком вынести ноги вперед и сесть, и прыжком вернуться в исходное положение (то же из положения стоя) ; прыжок с высоты (скамейка, стул и т. д.) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги).

Падение с приземлением на голову.

Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине- встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в исходное положение. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра).

Падение с приземлением на туловище.

Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упора присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение набок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковер.

Падение на спину.

Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове- кувырок вперед в положении группировки на спине (то же из положения стойки на

голове). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега.

Падение на живот.

Лежа на животе: захватить прогибаясь, голени- перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок. Из стоки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях из стойки руки сцеплены за спиной- падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот(то же из положения сидя).

Защита от падения партнера сверху.

В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же но сталкивая партнера на ковер; то же когда партнер падает из стойки. И.п. в положении на коленях и руках – партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног; то же с перемещением.

Упражнения для выведения из равновесия.

Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру – толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки, пройму, отворот). И.р. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги).

Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящем на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами.

Упражнения для подножек.

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадом в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено.

Упражнения для подсечки.

Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под Углом 90 градусов к полу). Удар подошвой по стене дальше от нее ногой (стать боком в плотную к стене)

Упражнения для зацепов.

Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за ножку стола или стула; то же обвив.

Упражнения для подхватов.

Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером).

Упражнения для бросков через голову.

Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой. Кувырок назад с мячом в руках – выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Упражнения для бросков через спину.

Поворот кругом со скрещиванием ног; то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами.

Упражнения для бросков прогибом.

Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад.

Техническая

Броски в основном руками.

Выведения из равновесия (рывком, толчком), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.

Броски в основном ногами.

Подножки: передняя, задняя, боковая. Подсечки: передняя, задняя, боковая, изнутри. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову.

Броски в основном туловищем.

Бросок через спину, через бедро.

Болевые приемы на руки: рычаги (локтя, плеча – разрешенные правилами), узла локтя, плеча

Болевые приемы на ноги: рычаги (стопы, колена, бедра), узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения двухглавой мышцы бедра.

Базовая техника

Броски подножкой: задней, передней. Броски подсечкой: боковой на месте. Броски подхватом под две ноги. Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи. Броски отхватом – снаружи. Броски зацепом голенью – изнутри. Броски зацепом голенью – изнутри, снаружи. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри. Броски обвивом – захватом одноименной руки и туловища. Броски через голову – упором стопой.

Выведение из равновесия – рывком. Броски через бедро – с захватом пояса.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Тактическая:

Подавление – действия, имеющие целью создать или использовать превосходство над противником (физическое, техническое, психологическое).

Маневрирование – передвижение борца с целью создания благоприятной ситуации для решения тактических задач (изменяя свое положение, изменяя положение противника, используя движения противника).

Маскировка – действия, вводящие противника в заблуждение и вызывающие реакции, которые способствуют решению тактических задач. (угроза, вызов – в стойке, в сочетании, лежа)

Воспитательная работа

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной является тренер-педагог; который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное* воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучении основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Необходимым условием успешной работы является единство воспитательной воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания.

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения	НП-1			НП-2		
	отл	хор	удов	отл	хор	удов
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Челночный бег 3x10	8.6	9.2	9.8	8.2	8.7	9.2
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол –во раз)	5	3	2	8	6	5
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	6	17	13	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во-раз)	17	15	12	22	19	17
Прыжок в длину с места, см	190	165	135	200	175	145
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места,м	12.5	10.7	10.0	14.5	13.2	12.5
<i>Техническая подготовка</i>						
И.п.- «борцовский мост» Забегание вокруг головы	Выполн. в одном темпе в обе стороны без прыжков 3 раза	Нарушение темпа, смещение головы и рук 3 раза	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги смещение головы и ру	Выполн. в одном темпе в обе стороны без прыжков 5 раз	Нарушение темпа, смещение головы и рук 5 раза	Нарушение темпа, смещение головы и рук 3 раза
Варианты самостраховки	Достаточно высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, ошибки при группировке
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний)	Демонстр С незначительными ошибками с названием приемов	Демонстр с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстр. с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстр Без ошибок С названием приемов	Демонстр С незначительными ошибками с названием приемов	Демонстр с некоторыми ошибками с названием приемов

ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Борьба самбо: Справочник / Автор составитель Е.М. Чумаков- М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР-САМБО. М.: Советский спорт, 2008.
3. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение.- М.: ФиС, 1982.
4. Рудман Д.Л. Самбо. Техника Борьбы лежа. Защита.- М.: ФиС, 1983

Вспомогательная

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. – М.: ФиС 1986.
2. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие.- М.: Советский спор, 1997.
3. Эйгиминас П.А. Самбо: Первые шаги. М.: Физкультура и спорт, 1992.
4. Рудман Д.Л. Самбо. М.: Терра-Спорт, 2000.