

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №  
7»**

**Петропавловск-Камчатского городского округа,  
683024, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Ватутина, д. 1 «А»,  
код города 8(4152), тел/факс: 26-02-11, 23-30-00  
e-mail: [School7\\_pkgo\\_41@mail.ru](mailto:School7_pkgo_41@mail.ru), [School7\\_pkgo\\_41@kamgov.ru](mailto:School7_pkgo_41@kamgov.ru)**

---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«САМБО»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 7-12 лет**

**Срок реализации: 1 год**

г. Петропавловск-Камчатский

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	4
2.1. Примерный учебный план	4
2.2. Структура годового цикла	5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
3.1. Программный материал для практических занятий	5
3.2. Теоретическая подготовка	6
3.3. Воспитательная работа	7
3.4. Восстановительные мероприятия	7
3.5. Участие в соревнованиях	8
4. ПРИЕМНЫЕ, КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ	8
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	9

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо подготовлена в соответствии в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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. Самбо способствует выработке самодисциплины, развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

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 дзюдо и сумо и других видов единоборств.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Становление самбо пришлось на 1920-е - 1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков.

Основная направленность программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития обучающихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия человека.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе спортивно оздоровительной группы. На обучение по программе зачисляются обучающиеся в возрасте от 7 лет, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача.

Программа направлена на спортивно-оздоровительную работу, направленную на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Основные задачи подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучить основам техники самбо;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

Расписание занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других организациях, осуществляющих спортивную подготовку. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать 2х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Примерный учебный план (в часах)

№ пп	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	108
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	108
5.	Участие в соревнованиях	2
6.	Приемные, контрольные и переводные нормативы	6
<b>Общий объем часов</b>		<b>234</b>

### 2.2. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Периодизация учебного процесса в общеразвивающих группах носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Программный материал для практических занятий

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

*Развитие силы (силовая подготовка):*

- а) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса - подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- б) Упражнения с отягощениями - штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;
- в) Упражнения на снарядах и со снарядами;
- г) Упражнения из других видов спорта;
- д) Подвижные и спортивные игры.

*Развитие быстроты (скоростная подготовка):*

- а) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- б) Подвижные и спортивные игры.

*Развитие выносливости:*

- а) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- б) Упражнения из других видов спорта, выполнение длительное время - лыжи, коньки, плавание, ходьба;
- в) Подвижные и спортивные игры.

*Развитие ловкости (координационная подготовка):*

- а) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движения;
- б) Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- в) Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости:*

- а) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;
- б) Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

##### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

*Специальные борцовские упражнения:*

- а) Борцовский мост и упражнения на мосту;
- б) Упражнения с партнером;
- в) Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками).

*Подготовительные упражнения:*

- а) Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- б) Элементы приемов, которые предстоит освоить занимающимся.

*Подводящие упражнения:*

- а) Перемещение с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
- б) Основное положение броска из основной техники борьбы;
- в) Детали техники броска;
- г) Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

*Имитационные упражнения:*

- а) Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);
- б) Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости.

### 3.2. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов:

№/п	Тема	Содержание
1	История создания самбо	История возникновения самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне
2	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
5	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо. Характеристика бросков и защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.
7	Общие понятия о планировании	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов
	Общая и специальная физическая подготовка самбиста	Силовая подготовка. Скоростная подготовка. Координационная подготовка. Специальные борцовские упражнения. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Имитационные упражнения
9	Моральноволевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Уход за оборудованием и инвентарем. Ковер для занятий самбо. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

Учебный материал распределен на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

### **3.3. 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.

С первых занятий начинается воспитание дисциплинированности. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это постоянно обращает 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.

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. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используется выпуск стенных газет и спортивных листков, организовываются тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

### **3.4. Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности обучающихся школы, с учетом возраста и индивидуальных особенностей юного спортсмена, применяется широкий круг мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

### **3.5. Участие в соревнованиях**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами

планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

Основной целью соревнований является приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

#### **4. ПРИЕМНЫЕ, КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

##### **Нормативы по общефизической подготовке**

№№ п/п	Наименование упражнений	Мальчики			Девочки		
		Оценки					
		5	4	3	5	4	3
1.							
	Челночный бег 3 по 10м ( с )	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	10	8	5	15	10	8
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
	Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
	Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
	Метание набивного мяча (1 кг) из за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5



### Техническая подготовка

Забегания вокруг головы на борцовском мосту по 5 раз в каждую сторону	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнен в одну сторону, мелкие шаги, значит смещен головы и рук относит и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое
	амортизация руками		приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков.- М.: Советский спорт, 2005.
2. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
3. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
4. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г