

**Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Лебяжьевская детско-юношеская спортивная школа»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО САМБО**

Срок реализации: 2 года.

**СОГЛАСОВАНО**

решением педагогического совета МКУДО  
«Лебяжьевская ДЮСШ»  
протокол № 8 от 23.12. 2015г.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор МКУДО  
«Лебяжьевская ДЮСШ»  
Д.В. Герасимов



**Авторы программы:**

Сурикова Светлана Сергеевна – инструктор-методист МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ», первая квалификационная категория  
Мальцева Елена Павловна- тренер-преподаватель по самбо МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ», первая квалификационная категория

**Рецензенты:**

Герасимов Дмитрий Владимирович - директор МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ», высшая квалификационная категория

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно - правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса по борьбе самбо в учреждениях дополнительного образования.

Раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой квалификации.

## Оглавление

| № п/п      | Наименование раздела   | Страница |
|------------|--|----------|
| <b>I</b>   | <b>Пояснительная записка</b>   | 4        |
| 1.1        | Нормативная часть  | 5        |
| 1.2        | Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах – 5                  | 5        |
| 1.3        | Процентное соотношение видов подготовки на этапах  | 5        |
| 1.4        | Нормативы общей физической подготовки специальной физической подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном этапе | 5        |
| <b>II</b>  | <b>Учебный план</b>  | 6        |
| 2.1        | Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки  | 6        |
| 2.2        | Учебно-тематический план   | 6        |
| 2.3        | Годовой учебный план – схема годовичного цикла подготовки  | 6        |
| <b>III</b> | <b>Методическая часть</b>  | 7        |
| 3.1        | Теоретическая подготовка   | 7        |
| 3.2        | Практическая подготовка  | 7        |
| 3.3        | Общая физическая подготовка  | 7        |
| 3.4        | Технико-тактическая подготовка   | 9        |
| 3.5        | Восстановительные мероприятия  | 10       |
| <b>IV</b>  | <b>Система контроля и зачетные требования</b>  | 13       |
| 4.1        | <b>Перечень информационного обеспечения</b>  | 17       |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. План воспитательной работы.....18**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Рецензия внутренняя.....20**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

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 самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

### **Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность**

Дополнительная общеразвивающая программа по самбо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.
- Устава МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ».

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Данная программа по самбо направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 7 до 18 лет).

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

#### **ЗАДАЧИ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система дополнительной общеразвивающей программы по самбо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеразвивающая образовательная программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Набор и приём на отделение осуществляется приемной комиссией МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ» путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением о приёме на основании протокола приёмной комиссии.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбистов: теоретическую, ОФП, технико-тактическую и восстановительные мероприятия.

## **1. 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ**

**ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО**

| Этапы спортивной подготовки      | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| Спортивно оздоровительный этап 1 | Весь период                   | <b>7</b>  | 15-30                         |
| Спортивно оздоровительный этап 2 | Весь период                   | <b>7</b>  | 15-30                         |

**1.2. ЭТАПНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ПАРЦИАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА САМБО (ЖЕНЩИНЫ/МУЖЧИНЫ)**

| Виды спортивной подготовки              | Этапы спортивной подготовки    |
|---|--------------------------------|
|   | Спортивно-оздоровительный этап |
| Общая физическая подготовка (%)         | 82/80                          |
| Специальная физическая подготовка (%)   |                                |
| Техническо - тактическая подготовка (%) | 13/15                          |
| Теоретическая подготовка (%)            | 3/3                            |
| Контрольные испытания (%)               | 1/1                            |
| Соревнования (%)                        | -                              |
| Инструкторская и судейская практика (%) | -                              |
| Восстановительные мероприятия (%)       | 1/1                            |

**1.3. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

| № п/п | Нормативы                   |
|-------|-----------------------------|
| 1     | Отжимание (количество раз)  |
| 2     | Прыжок в длину с места (см) |
| 3     | Бег 30 м (сек)              |

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ» и дополнительные 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их отдыха.

## 2.1. НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

### 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Разделы подготовки               | Спортивно-оздоровительный этап |
|----------------------------------|--------------------------------|
| теория                           | 9                              |
| ОФП                              | 221                            |
| ТПП                              | 40                             |
| Контрольные<br>испытания         | 3                              |
| Восстановительные<br>мероприятия | 3                              |
| ИТОГО                            | 276                            |

**2.3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**  
 Примерный годовой план распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа 1 и 2 года обучения

| Содержание занятий            | месяцы   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Ито-го  | месяцы + 6 недель | Всего часов |
|-------------------------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|-------------------|-------------|
|                               | учебные часы на 46 недель  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |         |                   |             |
|                               | 9  | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 8  | 46 нед. | 8                 |             |
| теория                        | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    | 9       |                   | 9           |
| ОФП                           | 18   | 22 | 21 | 23 | 18 | 19 | 21 | 21 | 16 | 22 | 20 | 221     | 30                | 251         |
| ТТП                           | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  |    | 40      | 6                 | 46          |
| Контрольные испытания         | 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 3       |                   | 3           |
| Восстановительные мероприятия |  | 1  |    |    | 1  |    |    |    | 1  |    |    | 3       |                   | 3           |
| соревнования                  | В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |         |                   |             |
| <b>ИТОГО</b>                  | 26   | 28 | 26 | 28 | 24 | 24 | 26 | 26 | 22 | 26 | 20 | 276     | 36                | 312         |

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.



8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

## 3.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 3.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

**Координационные упражнения** объединяют технику и тактику самбо. **Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

### ***Общеподготовительные упражнения***

*Строевые упражнения.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «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). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. 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 растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения 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. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

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 рука; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения 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.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

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 коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одно ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с

горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. 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 на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### **3.2.2. Техничко-тактическая подготовка**

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный самбоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

*Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах*

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

### **3.2.3. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Педагогический контроль. Тестирование. Контрольно-переводные нормативы

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон

подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд.

Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

## Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся в

### Нормативы для СО 1 года обучения (7-8 лет)

| Контрольные упражнения                                | Мальчики |      |      | Девочки  |        |        |
|---|----------|------|------|----------|--------|--------|
|   | Оценка   |      |      |          |        |        |
|   | 5        | 4    | 3    | 5        | 4      | 3      |
| <i>Общая физическая подготовка</i>                    |          |      |      |          |        |        |
| «Челночный бег» 3 x 10м, с                            | 9,9      | 10,8 | 11,2 | 10,2     | 10,3   | 11,7   |
|   | 9,1      | 10,0 | 10,4 | 9,7      | 10,7   | 11,2   |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во)  | 3        | 2    | 1    |          |        |        |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол- |          |      |      | 12<br>14 | 4<br>6 | 2<br>3 |
| Прыжок в длину с места, см                            | 110      | 115  | 155  | 85       | 110    | 150    |
|   | 100      | 125  | 165  | 90       | 125    | 155    |

На этапе СО важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для СО представлены в таблице.



**Контрольные нормативы для СО - 2 года обучения (9-10)**

| Контрольные упражнения                                       | Мальчики |     |      | Девочки |      |      |
|--|----------|-----|------|---------|------|------|
|  | Оценка   |     |      |         |      |      |
|  | 5        | 4   | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <i>Общая физическая подготовка</i>                           |          |     |      |         |      |      |
| «Челночный бег» 3 x 10м, с                                   | 8.8      | 9.9 | 10.2 | 9.3     | 10.3 | 10.8 |
|  | 8,6      | 9,5 | 9,9  | 9,1     | 10,4 | 10,4 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)     | 4        | 3   | 1    | -       | -    | -    |
|  | 5        | 3   | 1    | -       | -    | -    |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | -        | -   | -    | 18      | 8    | 4    |
|  | -        | -   | -    | 16      | 7    | 3    |
| Прыжок в длину с места, см                                   | 175      | 135 | 120  | 160     | 130  | 110  |
|  | 185      | 140 | 130  | 170     | 140  | 120  |

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Е.М. Чумаков, С.В. Елисеев, Г.И. Богданов и др.: Самбо: справочник. - М.: Советский спорт, 2006
2. Туманян Г.С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. - М.: Академия, 2006
3. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
4. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
5. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
6. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Terra-Спорт, 2000
7. Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986
8. Е.М. Чумаков: Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
9. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
10. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1979
11. Под общ. ред. А.П. Купцова: Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
12. Школьников Н.В.: Республика "Самбо-70". - М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Под ред. Е.М. Чумакова: Сто уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1977
14. Чумаков Е.М.: Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976
15. Турин Л.Б.: Молодой самбист. - М.: Физкультура и спорт, 1970
16. <http://sambo.ru/> сайт Всероссийской федерации самбо

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

на 2015 – 2016 учебный год

| № | Мероприятия   | Основные цели и задачи   | Сроки проведения              |
|---|---|--|-------------------------------|
| 1 | Познавательная деятельность:<br>- беседы о спорте;<br>- просмотр видеофильмов;<br>- экскурсия по экологической тропе п.Лебяжье. | Формирование высоконравственного образа жизни, любви к родным окрестностям, её традициям, культурным ценностям, воспитание поведения.  | Сентябрь,<br>декабрь,<br>май. |
| 2 | Ценностно-ориентированная деятельность:<br>- анкетирование;   | Формирование жизненной позиции. Изучение личности воспитанника, его склонностей, интересов, сфер дарования, особенностей характера с целью оказания ему помощи в самореализации. | В течении учебного года       |
| 3 | Трудовая деятельность:<br>- ремонт спортивного инвентаря;<br>- субботники (уборка спортивной площадки).                         | Бережное отношение к инвентарю, понимание ценности труда и добросовестное отношение к самообслуживанию, воспитание трудолюбия через конкретные дела.                             | В течении учебного года       |
| 4 | Свободное общение:<br>- дни рождения;<br>- посиделки;   | Создание соответствующего морально-психологического климата. Воспитание культуры поведения, чувства товарищества.  | Каникулярное время            |

|          |   |  |                                 |
|----------|---|--|---------------------------------|
|          | - дискотека.  |  |                                 |
| <b>5</b> | <p>Спортивно – оздоровительная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие во внутришкольных соревнованиях;</li> <li>- участие в районных соревнованиях;</li> <li>- участие в районной и областной Спартакиадах учащихся;</li> <li>- участие в Спартакиаде ДЮСШ Курганской области;</li> <li>- участие в районных туристических сборах.</li> </ul> | <p>Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой, спортом, туризмом.</p>  | <p>По графику соревнований.</p> |
| <b>6</b> | <p>Работа с родителями, классными руководителями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные беседы с родителями;</li> <li>- родительское собрание на тему, о пользе ЗОЖ;</li> <li>- беседы с классными руководителями.</li> </ul>   | <p>Ознакомить родителей с влиянием ЗОЖ на развитие ребёнка. Ознакомить с нормами тренировочного процесса и физической нагрузкой.</p> | <p>В течении учебного года</p>  |

## Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу

по виду спорта «Самбо»

(автор - составитель: **Иванова Анастасия Валентиновна** зам. директора по УВР МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ», **Сурикова Светлана Сергеевна** инструктор-методист МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ»)

Данная программа является дополнительной общеразвивающей и разработана в соответствии с государственными требованиями по виду спорта «самбо»

Программа составлена для работы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки и засчитана на 2 года обучения. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий, отбору и комплектованию учебной группы в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей обучающихся. Представлены нормативы с учетом возрастных способностей обучающихся. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса самбистов.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

Главной целью программы является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов-самбистов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Материал подготовлен грамотно и профессионально. Имеет достаточный список литературы.

В целом дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» оценена положительно и рекомендуется для использования в детско-юношеских спортивных школах.

Рецензент:

Директор МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ»



Д.В. Герасимов

