

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СОСЕНСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»**



**ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

**«САМБО»**

составлена на три года обучения

2017 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных задач Российской Федерации является формирование нового поколения, обладающего знаниями и умениями, соответствующими современным требованиям, разделяющего традиционные нравственные ценности, готового к мирному созиданию и защите Родины. Ключевым инструментом решения этой задачи является воспитание детей.

Практика современной жизни в течение ряда лет демонстрирует массовое снижение физической активности детей. Это обусловлено, прежде всего, влиянием Нового времени в условиях научно-технического прогресса, что приводит к ухудшению состояния здоровья, повышенному травматизму и, как следствие, низкому уровню физической работоспособности.

Самбо – является составной частью национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, а прежде всего история побед нашего Отечества. Это та ценность, которую мы обязаны сообща сберечь и передавать из поколения в поколение.

С начала учебного 2017 года в Муниципальном бюджетном учреждении «Сосенский центр спорта» началась запись в секцию самбо. Родители и подростки проявили большой интерес к советскому виду спортивного единоборства, за сентябрь в секцию записалось 40 детей и подростков. В октябре 2017 года начались первые занятия. С каждым месяцем количество желающих заниматься самбо увеличивается в среднем на 10 человек. Дети и подростки успешно начали осваивать систему самозащиты без применения оружия.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты от нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальных видов борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства. Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

**Новизна программы** заключается в том, что разработана на основе программы ДЮСШ по борьбе самбо и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях Муниципального бюджетного учреждения, как направление спортивно-массовой работы с жителями поселения Сосенское и способствует патриотическому воспитанию детей и молодежи.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья,

удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Цель программы:** изучение борьбы самбо, участие в соревнованиях, физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности юношей, девушек и молодежи допризывного возраста, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- общая физическая подготовка детей и подростков; изучение базовой техники самбо;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в самбо;
- воспитание волевых и морально этических качеств личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Тренировочная деятельность в группах организуется на основе данной программы и проводится учебный год. Учебный план рассчитан на 44 недели занятий непосредственно в условиях Муниципального бюджетного учреждения «Сосенский центр спорта». Возраст детей, участвующих в реализации программы, 6-17 лет. Срок реализации программы – в течение всего периода обучения (3 года). Программа рассчитана на 216 часов ежегодно. Занятия проходят 3 раза в неделю.

**Результат занятий.**

Ожидаемым результатом является: повышение уровня общей и специальной физической подготовки. Совершенствование двигательных качеств, наиболее важных для борцов самбо. Освоение современной техники самбо и умение ее эффективно применять в соревновательной деятельности. Овладение индивидуальными тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта; приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни, рост личностного развития ребёнка и умение ребёнком оценивать свои достижения.

Основной формой подведения итогов реализации программы является сдача и улучшение нормативов по общей физической подготовке и технике борьбы самбо, а также участие в соревнованиях, выполнение разрядных требований по самбо.

**Учебно-тематический план  
занятий 1-го года обучения**

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Теоретическая подготовка	6	4	2

3	Общая физическая подготовка	22	2	20
4	Специальная физическая подготовка	24	2	22
5	Акробатика	34	2	32
6	Подвижные игры	18	1	17
7	Техника борьбы Самбо	78	4	74
8	Тактика борьбы Самбо	18	2	16
9	Соревнования	6	1	5
10	Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль	2	1	1
11	Тестирование	4	-	4
12	Итоговое занятие	2	1	1
		216	21	195

**Учебно-тематический план  
занятий 2-3-го года обучения**

№ п.п.	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Теоретическая подготовка	6	4	2
3	Общая физическая подготовка	22	2	20
4	Специальная физическая подготовка	20	2	18
5	Акробатика	30	2	28
6	Подвижные игры	12	1	11
7	Техника борьбы Самбо	84	4	80
8	Тактика борьбы Самбо	26	4	22
9	Соревнования	6	1	5
10	Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль	2	1	1
11	Тестирование	4	-	4

12	Итоговое занятие	2	1	1
		216	23	193

## Содержание изучаемого курса

### 1. Вводное занятие.

Встреча занимающихся. Знакомство. Беседа на тему правила поведения в зале, раздевалке до и после тренировки. Объяснение как правильно одевать форму самбо. Изучение техники безопасности на занятиях и предупреждение травм. Строевые упражнения. Упражнения разминки в движении, на месте, специальные общеразвивающие борцовские упражнения. Изучение самостраховки при падении на спину, самостраховки при падении на правый и левый бок. Стойки, дистанции, передвижения. Удержание сбоку. Учебная схватка на удержание сбоку. Врачебный контроль (обязательное наличие справки от врача, что нет противопоказаний к занятиям и можно участвовать в соревнованиях по самбо).

**2. Теоретические занятия.** Основные правила борьбы Самбо (форма одежды, система оценок приемов на соревнованиях, запрещенные приемы в самбо). Краткая история борьбы самбо. Выдающиеся и знаменитые самбисты и их достижения. Подготовка и участие в соревнованиях (правила поведения на соревнованиях и этикет). Просмотр архивных видео материалов по изучению бросков, а также соревнований: чемпионаты Мира и Европы.

**3. Общефизическая подготовка.** Понятие о физической подготовке борца. Изучение и повторение основных общеразвивающих упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности при выполнении общефизических упражнений. Демонстрация инструктором выполняемых упражнений. Все упражнения, которые выполняются должны выполняться максимально правильно.

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.

Упражнения с отягощениями с весом партнера.

Упражнения на снарядах и со снарядами подтягивание на турниках.

Упражнения из других видов спорта акробатика, растяжка.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты, скоростная подготовка:

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Развитие выносливости:

Кроссы по гладкой и пересеченной местности на время.

Развитие ловкости, координационная подготовка, приседания на одной ноге.

Развитие гибкости:

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

**4. Специальная физическая подготовка.** Необходимость выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении специальных физических упражнений. Демонстрация инструктором выполняемых упражнений. Изучение и выполнение новых упражнений. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений.

Специальные борцовские упражнения:

Борцовский мост и упражнения на мосту.

Упражнения с партнером (пресс, лодочка).

Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков: подвороты и тяги руками.

Подготовительные упражнения:

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

Подводящие упражнения:

Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема. Основное положение броска из основной техники борьбы.

Детали техники броска.

Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приёма.

Имитационные упражнения. Мысленное представление о выполнении приема. Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

**5. Акробатика.** Особенности обучения и совершенствования элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях борцовского зала. Знакомство с правильностью выполнения новых упражнений. Техника безопасности и страховки при выполнении акробатических упражнений. Демонстрация педагогом выполняемых упражнений.

Изучение и выполнение новых упражнений: кувырок вперед, назад, кувырки через препятствия, кувырки в парах, самостраховки через правое и левое плечо колесо в правую и левую сторону, колесо на одной руке, подъем разгиб, рандат фляг, ходьба на руках.

**6. Подвижные игры.** Изучение спортивных игр. Объяснение правил, задач и целей игры. «Жучки-паучки» водящий на коленях, должен поймать и повалить остальных, колдунчики, ловля парами, регби на коленях с на-бивным мячом; различные эстафеты с использованием различных предметов и выполнением акробатических упражнений.

**7. Техника борьбы Самбо.**

Борьба лежачая:

удержания: сбоку с захватом туловища; поперек с захватом дальнего плеча снизу; верхом, оплетая ноги соперника; со стороны ног, охватывая туловище; со стороны головы с захватом пояса или туловища. Уходы с удержаний.

Перевероты: с захватом 2-х рук сбоку; с захватом дальней руки и ноги; с захватом на ключ; с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги; с захватом шеи из-под плеча и дальней руки.

Борьба в стойке:

задняя подножка: подножка с колен;

передняя подножка: с колен; с захватом туловища; с одноименным и разноименным захватом. Бросок выведение из равновесия рывком с падением. Броски за две ноги, бросок за ногу по диагонали.

Передняя подсечка, бросок через бедро с разными захватами.

Боковая подсечка, подсечка по диагонали, подсечка под дальнюю ногу.

Зацепы: зацеп изнутри в разноименной стойке, зацеп в одноименной стойке.

Подхват под две ноги, подхват под одну ногу.

Бросок через спину с колен разными захватами, бросок через плечо.

Болевые приемы:

на руки: рычаг локтя через бедро, рычаг локтя; узел плеча; обратный узел плеча;

на ноги: ущемление ахиллесова сухожилия; ущемление икроножной мышцы.

**8. Тактика борьбы Самбо.** Знакомство с тактикой борьбы Самбо.

Объяснение, разбор, показ и отработка комбинаций приемов, в том числе на примерах разбора видеоматериала с участием знаменитых спортсменов. Выведение соперника на тот или иной прием, при борьбе стоя для победного броска или лежа для выполнения победного болевого приема. Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад. Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением. Переходы с удержаний на болевые приемы на руки. Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

**9. Соревнования.** Правила поведения на соревнованиях. Взаимопомощь в команде. Уважение к соперникам, спортивное поведение. Необходимость участия в соревнованиях, проводимых для данной возрастной группы. В течение учебного года обучающиеся принимают участие в 2-6 соревнованиях различного уровня (в зависимости от степени подготовленности спортсмена). Соревнования проводятся по возрастным и весовым категориям. Соревнования проводятся с выездом в другие учреждения. Выявление физических и технических недостатков на соревнованиях, для дальнейшего их устранения на занятиях.

Юноши допризывного возраста участвуют в Спартакиаде молодежи допризывного возраста по общей физической подготовке.

**10. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.** Влияние физических нагрузок на организм человека. Личная гигиена на занятиях и после занятий. Объяснение правильного дыхания, напряжения и расслабления мышц. Методы слежения за пульсом до занятий, во время

занятий и по окончании. Выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Отработка методов контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов самбо, в том числе болевых.

**11. Тестирование.** В течение года проходят ряд промежуточных тестирований: в начале (сентябрь), середине (февраль) и в конце (май) учебного года, по результатам которых будет виден прогресс обучения, а также корректируется план работы с занимающимися.

Тестирование занимающихся по теоретической подготовке.

Практическое тестирование на выполнение нормативов: отжимание из упора лежа; подтягивание из виса на высокой перекладине;

прыжки в длину с места; подъем туловища к ногам из положения лежа на спине и т. д. Выполнение нормативов по акробатике, самостраховки и технике борьбы в стойке и лежа.

### **Нормативы общей физической подготовки после года обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Правильное выполнение акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, самостраховки через правое и левое плечо, колесо в правую и левую сторону, подъем разгиб, ходьба на руках (5 шагов).	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями).	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)

### **Нормативы общей физической подготовки после двух лет обучения**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Правильное выполнение акробатических упражнений: рандат подготовка выполнения фляга, колесо в правую и левую сторону на одной руке, подъем разгиб с рук, ходьба на руках (10 шагов).	



Гибкость	Поперечный шпагат.	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 20 раз)

### Нормативы общей физической подготовки после трех лет обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Правильное выполнение акробатических упражнений: рандат подготовка выполнения фляга, колесо в правую и левую сторону на одной руке, подъем разгиб с рук, ходьба на руках (20 шагов).	
Гибкость	Поперечный шпагат, продольный шпагат.	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 50 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 30 раз)

**12. Итоговые занятия.** Подведение итогов занятий, два раза в год. Беседа с родителями, оценка динамики развития каждого занимающегося. Рекомендации. Задание занимающимся на летний период. Награждение грамотами самых лучших спортсменов — победителей и призеров соревнований.

### Методическое обеспечение программы

Цель занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только разучивание нового материала и закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определённого раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведённой тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия могут проводиться в форме неофициальных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих самбистов, открытые ковры. С их помощью удаётся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей: **вводно-подготовительной, основной, заключительной**. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей **вводно-подготовительной части** (30 минут) является хорошая беговая разминка, разминка на месте, упражнения на общее физическое развитие, специальные борцовские упражнения, акробатика. Тренировка выносливости в этой части урока достигается многочисленностью упражнений, их постепенно возрастающей трудностью, сведением до минимума простоев между упражнениями и слиянием этих упражнений в длинные серии.

Задачей **основной части** (40-50 минут) является воспитание и укрепление физических, моральных и волевых качеств, обучение технике борьбы Самбо и применение ее в разнообразных усложнённых условиях. Начинать обучение каждому приёму следует с показа. Показывать прием нужно четко и быстро. После этого необходимо объяснить отдельно наиболее характерные детали данного приема и в заключение продемонстрировать прием слитно.

Когда задание дано и пары начинают отработку приема, следует делать соответствующие указания каждому обучающемуся. Особое внимание нужно обратить на то, чтобы при разучивании приемов занимающиеся совершенно не сопротивлялись друг другу, а также не падали раньше, чем будет проведен бросок. Надо приучать обучающихся, после каждого проведенного приема, анализировать свои движения и запоминать наиболее удачные из них. Перед началом вольных схваток нужно давать обучающимся тактические задачи, а по окончании каждой схватки делать подробный разбор с указанием положительных действий и допущенных ошибок. К вольным схваткам и к отработке приемов разрешается допускать только хорошо подготовленных и в совершенстве освоивших технику страховки и само страховки при падении. Во время отработки приемов и проведения вольных схваток инструктор должен давать указания, направленные не только на улучшение техники и тактики борьбы, но и на их безопасность и соблюдение тактичного отношения друг к другу. Проявление всякого рода нетактичных поступков, грубости и небрежности по отношению к товарищам на занятиях должно немедленно

пресекаться с соответствующим внушением.

Задачи **заключительной части** (5-10 минут): успокоение органов дыхания и кровообращения, подведение итогов урока, воспитание моральных и волевых качеств, решение организационных вопросов. В этой части урока инструктор по спорту использует, упражнения на развитие гибкости, проводит разбор занятия, беседы воспитательного характера и по правилам соревнований борьбы Самбо.

#### **Список литературы**

1. Чумаков Е. М. Сто уроков самбо / Под редакцией С.Е. Табакова. – изд. 5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002
2. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. –М.: РГАФК, 1996
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
5. Интернет

### Годовой план мероприятий секции самбо.

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество участников
1	Участие в Московских открытых соревнованиях по самбо	Январь Февраль Март Апрель Сентябрь Октябрь Ноябрь	20
2	Открытый турнир по борьбе самбо, посвященный «Дню защитника Отечества»	февраль	100
3	Военно-патриотические сборы для молодежи	Февраль Апрель Июль Октябрь	20
4	Участие в Спартакиаде молодежи допризывного возраста	Апрель	10
5	Сдача нормативов Всероссийского физкультурного-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Январь Февраль Март Апрель	60
6	Открытый турнир по борьбе самбо, посвященный «Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.»	Май	100
7	Открытый турнир по борьбе самбо, посвященный Новому году	Декабрь	100