

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Хорольского муниципального округа Приморского края

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «18» мая 2021 года

Утверждаю
Директор ДЮСШ _____ Галкин А.В.
Приказ № 18 от «18» мая 2021 года



САМБО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 6-18 лет

Срок реализации программы 6 лет

Автор:
Шадымов Виталий Геннадьевич,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

п.Ярославский
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по борьбе самбо (далее Программа). Составлена на основании приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. №730, программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Свищёв И.Д. и др.-М.: Советский спорт,2006 год) и адаптирована к условиям деятельности ДЮСШ.

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на обучение учащихся в группах начальной, тренировочной подготовки, этапах спортивного совершенствования. Учебный план рассчитан на 36 недель в условиях спортивной школы.

Общеразвивающая программа составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации;

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

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.

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.

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

Основная направленность дополнительной общеобразовательной программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;

- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Цель: Обучение технике борьбы самбо детей школьного возраста пгт. Ярославский на спортивной секции «САМБО»

Задачи:

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

- ознакомить с историей развития самбо;
- освоить технику и тактику борьбы самбо;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по самбо.

воспитывающие:

- воспитать волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Основным показателем работы программы дополнительного образования по борьбе самбо является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовки.

Ожидаемые результаты В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

К концу обучения обучающиеся будут знать: основные теоретические понятия спортивного самбо; историю возникновения самбо; основные принципы здорового образа жизни; основные элементы техники самбо; принципы оздоровления организма; основы спортивного поведения во время соревнований. К концу обучения обучающиеся будут уметь: выполнять основные удержания; выполнять основные броски; выполнять общефизические и специальные упражнения; выполнять основные упражнения по самообороне. Контролировать состояние своего здоровья.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки -спортивно-оздоровительный этап (СОЭ).

В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети и подростки 6-17 лет, желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом и имеющие допуск врача.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Мин. возраст для зачисления	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки (час)		Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6-17	15	20	6	234	Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Учебный план обучения по дополнительной общеразвивающей программе по борьбе самбо (объем учебной нагрузки в неделю - 6 часов)

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица 1

№ п/п	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год (час)	Учебные месяцы								
			Объем учебной нагрузки на освоение программного материала (час)								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	15	2	2	1	2	2	1	1	2	2
2	Общая физическая подготовка	130	13	16	17	15	14	16	15	12	12
3	Специальная физическая подготовка	64	6	7	7	7	7	6	8	9	7
4	Психологическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях	12	2	-	-	1	2	2	1	2	2
6	Медицинское обследование	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Общий объем учебной нагрузки (час)		234	26	26	26	26	26	26	26	26	26

План составлен с расчетом 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Разделы программы	Учебн. месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Теория	15		1		1	1	1				1			1	1				1			1					1			1	1	1	1	1			1
Общая физическая подготовка	130	4	3	5	1	3	3	4	6	4	3	4	6	3	3	4	5	4	2	3	5	3	4	4	5	4	4	2	5	3	2	3	4	3	3	2	4
Специальная физическая подготовка	64	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2
Психологическая подготовка	9				1				1				1								1								1				1				
Выполнение контрольных нормативов. Участие в	12	1			1												1		1	1					1				1				1				1

- прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами;
- соскоки с различных высот.

5. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.):

- выполнять на месте, в движении: ловить, бросать, вращать, удары по мячу ногой, рукой и др.

6. Акробатические упражнения:

- стойки,
- «седы»,
- прыжки,
- кувырки и их варианты.

7. Спортивные и подвижные игры: (футбол, «бой всадников» и др.)

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения на мосту:

- упражнения для укрепления моста.
- забегания вокруг головы.

2. Упражнения в самостраховке:

- перекаты в группировке на спине;
- падение на бок;
- падение на спину;
- положение рук при падении на спину.

3. Имитационные упражнения:

- имитация различных действий и оценочных приемов без партнера;
- имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном.

4. Простейшие формы борьбы:

- выталкивание руками друг друга за границу ковра стоя напротив партнера, а так же перетягивание;
- борьба за взятие определенного захвата (рукава, отворота, ворота, пояса и др.);
- борьба с соперниками различного роста, веса, силы, ловкости;
- подвороты на переднюю подножку на скорость, выполнять сериями 3 x 10 раз по 10 секунд.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

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 работе является тренер - преподаватель, 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.

Психологическая подготовка

В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

Теоретическая подготовка

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

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов в спортивно-оздоровительной группе

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт.	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	1
2.	Краткий обзор развития самбо.	История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.	2
4.	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	2
5.	Основы техники безопасности.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в ДЮСШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара.	2
6.	Оборудование и инвентарь.	Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста.	1
7.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.	1

8.	Общие понятия о технике самбо. Правила соревнований.	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приёмы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, цели и задачи. Виды соревнований.	2
9.	Воспитательное значение обучения.	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении	1
10.	Морально-волевая подготовка.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль. Тестирование. 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.

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 касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

Нормативы по самбо для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая одготовка						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	15	10	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)				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						
	5		4		3	
И.п.- «борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно И.п	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жесткое	

			приземление , ошибки при группировке
Владение техникой самбо во всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван прием

Перевод учащихся в группу начальной подготовки 1 года обучения обуславливаются выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

физическое качество	юноши	девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)

весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)

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 Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)»
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас., М.: «Физкультура и спорт», 1991 г
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986