

**Муниципальное автономное учреждение физкультурно-спортивной  
направленности «Чемпион»  
муниципального района Белебеевский район Республики  
Башкортостан**

Принято на заседании  
Тренерского совета  
МАУ ФСН «Чемпион»  
МР Белебеевский район РБ  
Протокол от «14» января 2019 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ФСН «Чемпион»  
МР Белебеевский район РБ  
Р.З. Субхангулов  
Приказ от «14» января 2019 г. № 15

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО САМБО**

( Программа рассчитана сроком на 3 года)

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Тренер:  
Мухамадияров В.З.

г. Белебей  
2019 г.

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. 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 дзюдо и сумо и других видов единоборств. 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.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Цели программы - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

**В программе начальной подготовки** предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее подготовленные ребята уже через 8-10 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо (этот вид спортивной борьбы похож на самбо, а самбисты с успехом участвуют в этих соревнованиях). Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания, походы, коллективное посещение соревнований и т.п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Программа начальной подготовки рассчитана на 3 года. Занятия проводятся с детьми 10 лет - первый год обучения, 11 лет - второй год обучения, 12 лет - третий год обучения. По окончании 3-х лет занятий по программе, дети продолжают обучение в учебно-тренировочных группах.

## **Первый год обучения**

### Задачи:

1. Познакомить с историей самбо.
2. Развить простейшие двигательные навыки.
3. Научить приемам безопасного падения (самостраховке) и простейшим акробатическим элементам..

4. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
5. Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 минут (2 академических часа) с сентября по май, за год 240 академических часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции самбо.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков ( ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

#### Учебно-тематический план

№ п\п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	4	
2	Развитие и совершенствование простых двигательных		30
3	Развитие основных физических качеств.		30
4	Простейшие акробатические элементы		20
5	Техника самостраховки		40
6	Техника борьбы лёжа	1	30
7	Техника борьбы в стойке	1	30
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		30
9	Агитационно-массовые мероприятия.		10
10	Простейшие способы самообороны.		10
11	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены	4	

Всего 240 часов.

#### Содержание тем

*Вводное занятие.* История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

*Развитие основных физических качеств.* Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

*Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

*Техника самостраховки.* Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

*Техника борьбы лёжа.* Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

*Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

*Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

## **Второй год обучения**

### **Задачи:**

1. Познакомить с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, правилами проведения соревнований по борьбе самбо.
2. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.

4. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного самбо.
5. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 минут (2 академических часа) с сентября по май, за год 240 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1.	История возникновения и развития самбо в России.	4	
2.	Развитие и совершенствование основных физических качеств.		30
3.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.		30
4.	Техника борьбы в стойке.	1	50
5.	Техника борьбы лежа.	1	50
6.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		30
7.	Простейшие способы самообороны.	4	26
8.	Основные положения правил проведения соревнований.	4	
9.	Агитационно-массовые мероприятия.		10
10.	Соревнования.	В соотв. с календарным планом	

Всего 240 часов

#### Содержание тем

*Вводное занятие.* История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

*Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации

переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

*Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.*

*Простейшие способы самообороны. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.*

*Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.*

### **Третий год обучения.**

#### Задачи:

1. Совершенствование навыков специальных движений, общей и специальной физической подготовки.
2. Совершенствование базовой техники и изучение тактико-технических действий в борьбе лёжа и стоя.
3. Изучение правил проведения соревнований по спортивному самбо.
4. Участие в районных и городских соревнованиях по спортивному самбо. Выполнение 3 юношеского разряда
5. Изучение приёмов самообороны от различных видов нападений.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 час 30 минут (2 академических часа) с сентября по май, за год 240 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание совершенствованию базовой техники и общей физической подготовки. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, учебные и учебно-тренировочные схватки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

#### Учебно-тематический план.

№ п.п	Темы занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие	2	
2	Совершенствование общей и специальной физподготовки.		30
3	Совершенствование навыков специальных движений.		30
4	Техника борьбы лёжа	1	50
5	Техника борьбы в стойке	1	50
8	Основы тактики спортивного самбо	2	
9	Подвижные и спортивные игры		30
11	Приёмы самообороны от различных видов нападений.	2	30
12	Агитационно-массовые мероприятия.		12
13	Соревнования.	В соответствии с календарным планом	

## Содержание тем

*Вводное занятие.* Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

*Совершенствование общей и специальной физподготовки.* Упражнения для развития силы и силовой выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, общей и специальной выносливости без отягощений. Кроссы на 1-2 км.

*Совершенствование навыков специальных движений.* Упражнения в безопасном падении, акробатика и гимнастика. Подготовительные упражнения для разучивания технических действий с партнёром и без партнёра.

*Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

*Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног(основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки

*Основы тактики спортивного самбо.* Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.

*Подвижные и спортивные игры.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики. Регби с набивным мячом.

*Приёмы самообороны от различных видов нападений.* Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

## **Проведение занятий.**

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть - 5 мин. Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 20 - 30 мин. Разминка, состоящая из двух



частей. Общей и специальной.

*Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10-20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре.

**Основная часть – 1 час.**

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

**Заключительная часть - 10 мин.**

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Место проведения спортивный зал оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия.

## **Меры безопасности при проведении тренировок по самбо**

### **Требования к руководителю занятий**

1. Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

## **Требования к занимающимся**

1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены".
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

## **Методическая литература:**

Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г

Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.

Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.

Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.