

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа  
г. Урень Нижегородской области

Принята  
решением педагогического совета  
протокол от 02.09.2013г. №1



*Дополнительная образовательная программа*

«САМБО»



|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Возраст обучающихся | 11-13 лет |
| Срок реализации     | 3 года    |

Автор-составитель:  
тренер-преподаватель по самбо  
Скворцов Александр Федорович

г. Урень

## Пояснительная записка.

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.

**Задачи:**

1. Совершенствование технических и тактических навыков, уровня общей и специальной физической подготовки.
2. Воспитание высоких морально-волевых качеств.
3. Участие в соревнованиях и выполнение квалификационных требований для присвоения спортивных разрядов.

**Необходимая материальная база:**

1. Боксерские груши.
2. Перчатки боксерские и снарядные.
3. Куртка борцовская.
4. Борцовский ковер

**Ожидаемые результаты:**

1. Овладение навыками борьбы.
2. Умение постоять за себя.
3. Овладение навыками самообороны.
4. Воспитание волевых качеств.

**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

| №  | 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.

# 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       |

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.



|     |               |                                  |
|-----|---------------|----------------------------------|
| 10. | Соревнования. | В соотв. с календарным<br>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 нападения.

| №<br>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<br>планом |          |

Всего 240 часов

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.

#### 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.

### **Меры безопасности при проведении тренировок по самбо (рукопашному бою).**

#### **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 и мультимедийные учебные пособия:**

- 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.
- Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП «Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
- Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
- Куриной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3, Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг.
- Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
- Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.
- Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.