

**Федеральное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Тверское суворовское военное училище  
Министерства обороны Российской Федерации»**

Приложение  
к Основной образовательной программе  
основного общего образования



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Борьба Самбо»  
(учебно-тренировочная группа)  
на 2020-2021 учебный год**

Составитель программы  
Шодикулов З.С., педагог дополнительного образования

Обсуждена на заседании отдельной дисциплины  
дополнительных образовательных программ

Протокол № 10 от «15» мая 2020 г.

Руководитель отдельной дисциплины

 А. Гоз

Утверждена на заседании педагогического совета

Протокол № 23 от «18» августа 2020 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования «Борьба самбо. Учебно-тренировочная» составлена в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., от 31 декабря 2015 г.);

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями «президентское кадетское училище», «суворовское военное училище», «нахимовское военно-морское училище», «кадетский (морской кадетский) военный корпус» и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием «военно-музыкальное училище», находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 июля 2014 г. № 515;

письмом Минобрнауки России «О рабочих программах учебных предметов» от 28 октября 2015 г. № 08-1786;

положением о рабочей программе федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Тверское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации»

постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 г. № 189;

постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа «Борьба самбо» (учебно-тренировочная группа) предназначена для суворовцев 6-11классов, занимающихся в системе дополнительного образования.

Программа предусматривает изучение практических приемов борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Основной **целью** программы является содействие гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию обучающихся, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся.

В данной программе отражены основные задачи и построение занятий в учебно-тренировочной группе.

**Задачи:**

способствовать укреплению здоровья обучающихся;  
 прививать интерес к занятиям борьбой самбо;  
 способствовать приобретению разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;  
 подготовить подростков к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к занятиям различными видами спорта;  
 пропагандировать исторические русские спортивные традиции и воспитать чувство патриотизма;  
 воспитать сильный, волевой характер, трудолюбие, самоорганизованность.

**Практическая полезность** данной программы состоит в том, что дозирование объёма и интенсивности физической нагрузки во время учебно-тренировочных занятий адаптировано к специфическим условиям быта и жизнедеятельности суворовцев.

**Новизна** данной дополнительной программы заключается в том, что она разработана специально для Тверского суворовского военного училища и ориентирована на обучающихся в довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации, в неё включены упражнения, необходимые для разностороннего развития суворовцев – будущих офицеров.

Основной формой реализации программы являются учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Конечной целью программы является подготовка суворовцев к участию в Спартакиаде довузовских общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации (Первенстве Вооруженных Сил Российской Федерации) достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС).

При организации образовательного процесса используются традиционные группы методов обучения: наглядные, словесные, практические. Занятие по типу может быть комбинированным, теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным.

Практические занятия могут проводиться на стадионе, в зале борьбы, в тренажерном зале. Комбинированные занятия могут включать теоретическую подготовку, упражнения по общей физической подготовке, упражнения по специальной и технической подготовке.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение элементов следующих педагогических технологий обучения: здоровьесберегающих технологий, технологии игрового обучения, тренинговой технологии, ИКТ, развивающего обучения и др.

В результате планомерного использования подобранных приемов и методов тренировок у суворовцев воспитывается интерес к занятиям борьбы самбо и к занятиям физической культурой в целом. Разделы программы содержат подробное описание упражнений, их назначение. Приведён перечень методов, которые возможно использовать при проведении тренировок.

В процессе обучения предусмотрено овладение навыками общефизической подготовки, гимнастики и акробатики, дыхательных упражнений, самообороны.

Физическая подготовка является одной из форм и важнейших этапов в формировании общей и силовой выносливости, быстроты в практических действиях, волевой устойчивости и надежности действий в условиях больших физических и психологических нагрузок, а также делает суворовцев здоровыми, сильными и крепкими.

Комплекс упражнений по акробатике служит для тренировки, закали и развития тела суворовца, учит его владеть и управлять своим телом, развивает гибкость, ловкость, вестибулярный аппарат и координацию движений.

Комплекс дыхательных упражнений направлен на нормализацию органов дыхания, помогает справиться с болезнями легочной системы, бронхов и дыхательных путей. Также ряд упражнений направлен на нормализацию кровяного давления и стимулирует кровообращение.

Тренировочные занятия по самообороне способствуют привитию суворовцам военно-специальных навыков, воспитанию дисциплинированности, чувства патриотизма, уважения к выбранной профессии, так как каждый военнослужащий обязан обладать навыками самозащиты.

В ходе занятий борьбой самбо формируется единая универсальная двигательная, физическая и психологическая база, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельностью. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

В условиях суворовского военного училища особенно важно овладевать навыками самообороны, так как в военной специальности такая подготовка занимает немаловажное место.

Реализация методики проведения занятий подразумевает обучение и воспитание в соответствии с возможностями обучающихся, с учетом их возраста, индивидуальных физических и духовных способностей, уровня физической подготовки.

Обучение ведется в соответствии с требованиями принципа доступности: от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от легкого – к трудному. Учебный материал распределен таким образом, что содержание каждого предыдущего занятия служит основой (ступенькой) для качественного усвоения материала очередного занятия.

Все занятия проводятся с высокой плотностью и оптимальной нагрузкой. Нагрузка и плотность в свою очередь соответствуют задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту обучающихся.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, дисциплине в группе занимающихся.

Преимущественная направленность борьбы самбо заключается в укреплении здоровья; приобретении разносторонней физической подготовки на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта; обучении культуре движения, пластичности, развитии координации движения; воспитании черт спортивного характера; формировании должных норм общественного поведения; выявлении задатков, способностей к борьбе самбо.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты:**

сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к борьбе самбо;

проявление любви к своему краю, осознание своей национальности, уважения культуры и традиций борьбы народов России и мира;

развитие силы, ловкости, выносливости;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные результаты:****регулятивные**

умение понимать и принимать учебную цель и задачи;

умение в сотрудничестве с преподавателем ставить новые учебные задачи;

умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;

формирование волевой саморегуляции, как способности к волевому усилию;

**познавательные**

умение решать творческие задачи, искать, анализировать и интерпретировать информацию с помощью педагога;

умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;

умение преобразовывать информацию из одной формы в другую (инструкция – движения);

**коммуникативные**

умение координировать свои усилия с усилиями других;

умение задавать вопросы, работать в парах, не создавая проблемных ситуаций;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты:**

повышение уровня общефизической подготовленности;

освоение техники борьбы самбо;

умение участвовать в соревнованиях различного ранга.

В результате освоения данной программы **обучающийся научится:**

основам методики тренировочного процесса по борьбе самбо;

современной технике самбо и умению эффективно применять её в соревновательной деятельности;

индивидуальным тактическим действиям;

основам здорового образа жизни;

умению оценивать свои достижения.

В результате освоения данной программы **обучающийся получит возможность научиться:**

познакомиться с многообразием видов спортивной борьбы;

развить творческие способности;

развить мышечное чувство, подвижность суставов, двигательные функции, гибкость, силу, координацию;

сформировать сильный, волевой характер, трудолюбие, самоорганизованность;

сформировать чувство патриотизма;

овладеть навыками безопасности при проведении тренировок и соревнований по борьбе самбо;  
 изучить правила соревнований по борьбе самбо, дзюдо;  
 сформировать навыки личной и общественной гигиены;  
 повысить уровень общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для борцов самбо.

Дополнительная образовательная программа «Борьба самбо» реализуется на базе Тверского суворовского военного училища на занятиях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на 3 года обучения: всего 1260 часов, 420 часов за год, 6 учебных часов в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 учебных часа

### **III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **Первый год обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

##### **1.1. Теория и методика освоения борьбы самбо**

Гигиенические требования к занимающимся борьбой самбо.

Соблюдение спортивного режима. Регулярная работа, режим отдыха, принятие пищи. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей, полости рта, носа, ушей, костюма самбо, сменной обуви, полотенца.

Вентиляция, температура воздуха, влажность.

Этикет в борьбе самбо.

Поклон перед выходом на ковер, партнеру, тренеру при индивидуальном общении. Необходимость вести себя с достоинством.

История борьбы самбо.

История возникновения и развития самбо в России.

Запрещенные приемы в борьбе самбо.

Запрещается: бросать противника на голову, падать на противника всем телом.

Правила борьбы самбо:

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя.

#### **2. Техничко-тактическая подготовка**

##### **2.1. Техника**

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения – обычным шагом, подшагиванием. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Подвороты с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты за куртку. Падения – на бок, на спину, живот, падения через палку, после

кувырка. Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положение борца: по отношению к коврику, по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу).

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера; отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание партнера.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия назад.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление выполнения бросковой техники, многократное повторение: в стандартной ситуации, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение и совершенствование комбинаций и контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Броски, удержания, болевые приёмы
Выведение из равновесия Передняя подсечка Боковая подсечка Передняя подсечка в колено Бросок через бедро Зацеп изнутри Бросок через спину Передняя подсечка в колено Болевые приёмы Удары рукой Удары ногой Защита от ударов рукой Защита от ударов ногой Освобождение от захвата

## 2.2. Тактика

### 2.2.1. Тактика проведения захватов и бросков

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных движений для проведения захватов, бросков. Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.



### **2.2.2. Тактика ведения поединка**

Сбор информации о соперниках;  
 постановка цели поединка (победить, не дать победить сопернику, сделать бросок по заданию, полное повиновение командам тренера);  
 проведение поединка по заданию тренера;  
 ведение поединка в красной зоне;  
 перед поединком с конкретным противником спланировать ход ведения поединка и сетку выполнения приёмов и организацию защиты, проведения контрприемов и болевых приемов;  
 использование психологического воздействия на противника.

### **2.2.3. Тактика участия в соревнованиях**

Составление тактического плана поединка с известным противником по результатам:  
 сбор информации (наблюдение, опрос);  
 оценка обстановки;  
 сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);  
 цель поединка: победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

## **3. Физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движения, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых для занятий борьбой самбо:

силы: выполнение бросков на более тяжелых соперниках;

быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, выполнение бросков на скорость;

выносливости: проведение поединков без ограничения времени, с соперниками, способными длительное время сохранять работоспособность;

гибкости: проведение поединков с соперниками, обладающими повышенной гибкостью в суставах;

ловкости: выполнение новых бросков в условиях поединка.

Имитационные упражнения с соперником и без него, с ортопедическим и набивным мячом, отработка приемов на чучеле.

#### **4. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям борьбой самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

#### **5. Соревновательная подготовка**

Проведение схваток с определенным заданием. Работа по индивидуальному плану. Подготовка к проведению схваток с конкретными противниками. Способность провести до 4-5 схваток в 1 день. Участие в 5-6 соревнованиях.

#### **6. Зачетные занятия**

Страховка; на спину, на бок, на грудь.

Стойки; фронтальная (низкая, высокая, средняя), боковая левая (низкая, высокая, средняя), боковая правая (низкая, высокая, средняя).

Передвижение; боковое, фронтальное.

Захваты; односторонние, классические двусторонние.

Выведение из равновесия

Броски; через бедро без подбива, задняя подножка.

техника лежа; сбоку, поперек.

ОФП (бег 30м, челночный бег, прыжок в длину, подтягивание на перекладине, бег 1000 м).

#### **7. Медицинское обследование**

Основные задачи медицинского обследования в группах начальной подготовки: контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования.

Медицинское обследование спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

первичного;

ежегодных углубленных;

дополнительных;

этапного;

текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

## **Второй год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Теория и методика освоения борьбы самбо**

История и развитие самбо, как вида единоборства.

Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся.

Показательное выступление спортсменов старших групп.

### **2. Техничко-тактическая подготовка**

#### **2.1. Техника**

Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

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 коврику. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная 6 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.

Броски, удержания, болевые приёмы
Выведение из равновесия Передняя подсечка Боковая подсечка Передняя подсечка в колено Бросок через бедро Зацеп изнутри Бросок через спину Передняя подсечка в колено Болевые приёмы Удары рукой Удары ногой Защита от ударов рукой Защита от ударов ногой Освобождение от захвата

## 2.2. Тактика

### 2.2.1. Тактика проведения захватов и бросков

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных движений для проведения захватов, бросков. Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.

### 2.2.2. Тактика ведения поединка

Сбор информации о соперниках;  
постановка цели поединка (победить, не дать победить сопернику, сделать бросок по заданию, полное повиновение командам тренера);  
проведение поединка по заданию тренера;  
ведение поединка в красной зоне;  
перед поединком с конкретным противником спланировать ход ведения поединка и сетку выполнения приёмов и организацию защиты, проведения контрприемов и болевых приемов;  
использование психологического воздействия на противника.

### 2.2.3. Тактика участия в соревнованиях

Составление тактического плана поединка с известным противником по результатам:

сбор информации (наблюдение, опрос);  
оценка обстановки;  
сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

цель поединка: победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

### **3. Физическая подготовка**

#### **3.1. Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движения, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка.

#### **3.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых для занятий борьбой самбо:

силы: выполнение бросков на более тяжелых соперниках;

быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, выполнение бросков на скорость;

выносливости: проведение поединков без ограничения времени, с соперниками, способными длительное время сохранять работоспособность;

гибкости: проведение поединков с соперниками, обладающими повышенной гибкостью в суставах;

ловкости: выполнение новых бросков в условиях поединка.

Имитационные упражнения с соперником и без него, с ортопедическим и набивным мячом, отработка приемов на чучеле.

### **4. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям борьбой самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

### **5. Соревновательная подготовка**

Проведение схваток с определенным заданием. Работа по индивидуальному плану. Подготовка к проведению схваток с конкретными противниками. Способность провести до 4-5 схваток в 1 день. Участие в 5-6 соревнованиях.

### **6. Зачетные занятия**

Страховка; на спину, на бок, на грудь.

Стойки; фронтальная (низкая, высокая, средняя), боковая левая (низкая, высокая, средняя), боковая правая (низкая, высокая, средняя).

Передвижение; боковое, фронтальное.

Захваты; односторонние, классические двусторонние.

Выведение из равновесия

Броски; через бедро без подбива, задняя подножка.

техника леж; сбоку, поперек.

ОФП (бег 30м, челночный бег, прыжок в длину, подтягивание на перекладине, бег 1000 м).

## **7. Медицинское обследование**

Основные задачи медицинского обследования в группах начальной подготовки: контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования.

Медицинское обследование спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

первичного;

ежегодных углубленных;

дополнительных;

этапного;

текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

## **Третий год обучения**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Теория и методика освоения борьбы самбо**

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.

### **2. Техничко-тактическая подготовка**

#### **2.1. Техника**

Стойка – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения – обычным шагом, подшагиванием. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Подвороты с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты за куртку. Падения – на бок, на спину, живот, падения через палку, после кувырка. Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положение борца: по отношению к коврику, по отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу).

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера; отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание партнера.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед; усилия самбиста, направленные на нарушение равновесия назад.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление выполнения бросковой техники, многократное повторение: в стандартной ситуации, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение и совершенствование комбинаций и контрприемов. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

<b>Броски, удержания, болевые приёмы, удары</b>
Выведение из равновесия Передняя подсечка Боковая подсечка Передняя подсечка в колено Бросок через бедро Зацеп изнутри Бросок через спину Передняя подсечка в колено Болевые приёмы Удары рукой Удары ногой Защита от ударов рукой Защита от ударов ногой Освобождение от захвата

## **2.2. Тактика**

### **2.2.1. Тактика проведения захватов и бросков**

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных движений для проведения захватов, бросков. Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.

### **2.2.2. Тактика ведения поединка**

Сбор информации о соперниках;  
постановка цели поединка (победить, не дать победить сопернику, сделать бросок по заданию, полное повиновение командам тренера);  
проведение поединка по заданию тренера;  
ведение поединка в красной зоне;

перед поединком с конкретным противником спланировать ход ведения поединка и сетку выполнения приёмов и организацию защиты, проведения контрприемов и болевых приемов;

использование психологического воздействия на противника.

### **2.2.3. Тактика участия в соревнованиях**

Составление тактического плана поединка с известным противником по результатам:

сбор информации (наблюдение, опрос);

оценка обстановки;

сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

цель поединка: победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

## **3. Физическая подготовка**

### **3.1. Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движения, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых для занятий борьбой самбо:

силы: выполнение бросков на более тяжелых соперниках;

быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, выполнение бросков на скорость;

выносливости: проведение поединков без ограничения времени, с соперниками, способными длительное время сохранять работоспособность;

гибкости: проведение поединков с соперниками, обладающими повышенной гибкостью в суставах;

ловкости: выполнение новых бросков в условиях поединка.

Имитационные упражнения с соперником и без него, с ортопедическим и набивным мячом, отработка приемов на чучеле.

## **4. Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям борьбой самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;



- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

### **5. Соревновательная подготовка**

Проведение схваток с определенным заданием. Работа по индивидуальному плану. Подготовка к проведению схваток с конкретными противниками. Способность провести до 4-5 схваток в 1 день. Участие в 5-6 соревнованиях.

### **6. Зачетные занятия**

Страховка; на спину, на бок, на грудь.

Стойки; фронтальная (низкая, высокая, средняя), боковая левая (низкая, высокая, средняя), боковая правая (низкая, высокая, средняя).

Передвижение; боковое, фронтальное.

Захваты; односторонние, классические двусторонние.

Выведение из равновесия

Броски; через бедро без подбива, задняя подножка.

техника леж; сбоку, поперек.

ОФП (бег 30м, челночный бег, прыжок в длину, подтягивание на перекладине, бег 1000 м).

### **7. Медицинское обследование**

Основные задачи медицинского обследования в группах начальной подготовки: контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования.

Медицинское обследование спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

первичного;

ежегодных углубленных;

дополнительных;

этапного;

текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

### Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>Первый год обучения</b>		
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Технико-тактическая подготовка	232
3.	Физическая подготовка	116
4.	Психологическая подготовка	8
5.	Соревновательная подготовка	32
6.	Зачетные занятия	16
7.	Медицинское обследование	8
<b>Итого за год</b>		<b>420</b>
<b>Второй год обучения</b>		
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Технико-тактическая подготовка	232
3.	Физическая подготовка	116
4.	Психологическая подготовка	8
5.	Соревновательная подготовка	32
6.	Зачетные занятия	16
7.	Медицинское обследование	8
<b>Итого за год</b>		<b>420</b>
<b>Третий год обучения</b>		
1.	Теоретическая подготовка	8
2.	Технико-тактическая подготовка	232
3.	Физическая подготовка	116
4.	Психологическая подготовка	8
5.	Соревновательная подготовка	32
6.	Зачетные занятия	16
7.	Медицинское обследование	8
<b>Итого за год</b>		<b>420</b>

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
<b>Первый год обучения</b>			
1.	Теоретическая подготовка	Слушают учебный материал, задают вопросы	8
2.	Технико-тактическая подготовка	Стойка, передвижения, положение борца. Освоение и совершенствование комбинаций и контрприемов Тактика проведения захватов и бросков, ведения поединка, участия в соревнованиях	232
3.	Физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движения, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств, необходимых для занятий борьбой самбо; сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкости	116
4.	Психологическая подготовка	Слушают учебный материал, задают вопросы, применяют на практике способы психологической стабилизации на занятиях и соревнованиях	8
5.	Соревновательная подготовка	Участие в 5-6 соревнованиях во второй половине года.	32
6.	Зачетные занятия	Проведение контрольных испытаний. Зачетные требования	16
7.	Медицинское обследование	Анализируют, как и когда осуществляется врачебный контроль	8
Итого за год			420
<b>Второй год обучения</b>			
1.	Теоретическая подготовка	Слушают учебный материал, задают вопросы	8
2.	Технико-тактическая подготовка	Техника самостраховки, борьбы лёжа, борьбы в стойке, броски. Тактика проведения захватов и бросков, ведения поединка, участия в соревнованиях	232

3.	Физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движения, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка.	116
4.	Психологическая подготовка	Слушают учебный материал, задают вопросы, применяют на практике способы психологической стабилизации на занятиях и соревнованиях	8
5.	Соревновательная подготовка	Участие в 5-6 соревнованиях во второй половине года.	32
6.	Зачетные занятия	Сдают контрольные нормативы	16
7.	Медицинское обследование	Анализируют, как и когда осуществляется врачебный контроль	8
Итого за год			210
<b>Третий год обучения</b>			
1.	Теоретическая подготовка	Слушают учебный материал, задают вопросы	8
2.	Технико-тактическая подготовка	Техника самостраховки, борьбы лёжа, борьбы в стойке, броски. Простейшие способы самообороны. Тактика проведения захватов и бросков, ведения поединка, проведение поединков с односторонним сопротивлением, участия в соревнованиях.	232
3.	Физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации движения, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка.	116
4.	Психологическая подготовка	Слушают учебный материал, задают вопросы, применяют на практике способы психологической стабилизации на занятиях и соревнованиях	8
5.	Соревновательная подготовка	Участие в 5-6 соревнованиях во второй половине года.	32
6.	Зачетные занятия	Сдают контрольные нормативы	16
7.	Медицинское обследование	Анализируют, как и когда осуществляется врачебный контроль	8
Итого за год			210

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Систематическая оценка усвоенных обучающимися знаний, умений и навыков дает возможность не только определить уровень освоения программы каждым обучающимся, но и обнаружить наиболее трудные для усвоения разделы и адаптировать их с учетом возможностей обучающихся.

В течение учебного года проводится диагностика успешности усвоения программного материала:

первичная диагностика – собеседование в начале учебного года для определения начального уровня развития обучающегося и проектирования программы дальнейшего обучения;

промежуточная диагностика – контрольное или открытое занятие с последующим анализом результатов, по итогам I полугодия;

итоговая диагностика – заключительное занятие в конце учебного года – определение индивидуального рейтинга обучающегося, участие в соревнованиях.

В конце года подводится итог и определяется индивидуальный рейтинг каждого обучающегося по следующей схеме.

В училище функционирует **трёхбалльная система оценивания** предметных и метапредметных результатов обучающихся по дополнительным образовательным программам:

1 балл – минимальный (репродуктивный) уровень освоения программы;

2 балла – средний (продуктивный) уровень освоения программы;

3 балла – максимальный (творческий) уровень освоения программы.

Если соотнести количество баллов с уровнями успешности, то получится следующее:

1 балл – **необходимый уровень**

Борьба лёжа

Удержания:

удержание сбоку.

Переворачивания

Болевые приёмы:

рычаг локтя через бедро рукой;

переворачивание с захватом двух рук сбоку.

Борьба стоя (броски):

задняя подножка с колена;

задняя подножка.

**2 балла – повышенный уровень**

Борьба лёжа

Удержания:

удержание сбоку;

удержание поперек.

Переворачивания:

переворачивание с захватом двух рук сбоку;

переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча.

Болевые приёмы:

рычаг локтя через бедро рукой;

рычаг локтя через бедро коленом.

Борьба стоя (броски):

задняя подножка с колена;

задняя подножка;

задняя подножка с захватом ноги снаружи;

передняя подножка с колена.

**3 балла – максимальный уровень**

Борьба лёжа

Удержания:

удержание сбоку;

удержание поперек;

удержание верхом;

удержание со стороны головы.

Переворачивания:

переворачивание с захватом двух рук сбоку;

переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;

переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;

переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;

переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;

переворачивание ключом.

Болевые приёмы:

рычаг локтя через бедро рукой;

рычаг локтя через бедро коленом;

рычаг локтя с захватом руки между ног;

узел на руку руками;

ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);

защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски):

задняя подножка с колена;

задняя подножка;

задняя подножка с захватом ноги снаружи;

передняя подножка с колена;

передняя подножка со стойки;

бросок рывком за пятку;

бросок с захватом руки на плечо;  
бросок с захватом руки под плечо;  
бросок через бедро;  
передняя подсечка с падением;  
зацеп изнутри;  
бросок с захватом двух ног.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Литература:**

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: Лист, 2007.
3. Егоров К., Соловьев Л. Как защитить себя: освобождение от захватов в самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Хмельницкий. Боевое САМБО для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 1995.
6. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М.: Молодая гвардия, 1982.
7. Лукашев М.Н. Родословная САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Рожков В. Искусство защиты без оружия: по системам защиты и нападения джиу-джитсу, кэмпо, дзюдо, каратэ-до, айкидо, боксу и военно-прикладному самбо. – Санкт-Петербург, 1992.
9. Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лежа. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
10. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
11. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы). – М.: Советский спорт, 1997.
12. Сосин А.А. Методы совершенствования психологической и специальной работоспособности у борцов самбо и каратэ. – Киев, 1980.
13. Турин Л.Б. Молодой самбист. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
14. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
15. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995.
16. Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
17. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
18. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Физическая подготовка борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 2005.



20. Школьников Н.В. Республика "САМБО". – М.: Физкультура и спорт, 2000.

21. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

22. Интернет-ресурсы Система САМБО (сборник документов и материалов) [sambo.spb.ru](http://sambo.spb.ru).

### **Материально-техническое обеспечение**

Технические средства обучения:

мультимедийный компьютер;

сканер;

принтер лазерный;

копировальный аппарат.

борцовская одежда;

силовые тренажёры;

гантели и гири;

набивные мячи;

скакалки;

манекены;

гимнастическая стенка;

секундомер;

флажки;

свисток;

весы.

Средства первой помощи:

аптечка медицинская.

спортивный зал игровой;

спортивный гимнастический зал;

спортивный зал для единоборств;

кабинет тренера включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды;

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

легкоатлетическая дорожка;

игровое поле для футбола (мини-футбола);

гимнастический городок;

полоса препятствий.