

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа имени  
Заслуженного мастера спорта Галимзяна Салиховича Хусаинова»  
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено»  
Заседание тренерского совета  
№ 1 от 30.09.2020 г.



**Спортивно-оздоровительная программа  
по виду спорта самбо  
«Юный самбист»**

**Срок реализации программы: 1 год  
Разработал: тренер Кабиров А. З.**

**г. Нурлат  
2020 год**

**Оглавление**

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	4
2.1	Длительность этапов подготовки, минимальный возраст обучающихся, минимальное количество обучающихся на этапах	4
2.2	Процентное соотношение видов подготовки на этапах	4
3.	Учебный план	4
4.	Методическая часть	5
4.1	Теоретическая подготовка	5
4.2.	Общая физическая подготовка	6
4.2.	Техническая подготовка	10
5	Нормативы по ОФП	11
6	Список литературы	11

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 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.

Программа рассчитана на детей, подростков, молодых людей (с 7 до 18 лет).

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

### **ЗАДАЧИ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

Система спортивно-оздоровительной программы по самбо представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, технической подготовке.

Программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

Учебный материал представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки самбистов: теоретическую, ОФП и техническую.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Порядок зачисления на спортивно-оздоровительный этап.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для прохождения спортивной подготовки по виду спорта самбо.

### 2.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической подготовке

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	7	15

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель занятий.

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП
Год подготовки	Весь период
Количество часов в неделю	4
Общее количество часов в год:	184

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теория	10
ОФП	104
СФП	30
ТП	30
Контрольные соревнования	4
Нормативы по ОФП	4
Медицинское обследование	2
<b>ИТОГО</b>	<b>184</b>

### ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп спортивно-оздоровительного этапа

Содержание занятий	месяцы										Всего часов
	учебные часы на 46 недель										
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	8	
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
ОФП	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	104
СФП	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	30
ТП	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	30
Контрольные соревнования	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	4
Контрольно-переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>184</b>

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей)
2. Краткий обзор развития самбо в России и за рубежом.

3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.
5. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
7. Основы техники самбо и методики обучения самбистов.
8. Планирование спортивной тренировки.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.

## 4.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 4.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

*Координационные упражнения* объединяют технику и тактику самбо. *Кондиционные упражнения* направлены на развитие специальных качеств взаимодействия самбистов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности самбиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения* (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные* и *специально-подготовительные*.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

### **Общеподготовительные упражнения**

*Строевые упражнения.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

**Разминка** самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и

предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.



Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на рука; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на  $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $270^\circ$ . Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

#### 4.2.2. Техничко-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный самбоист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

*Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах*

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

### 5. Нормативы по ОФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Скоростные качества	Бег на 60м (не более 12,2с)
Выносливость	Бег 500м (не более 2 мин 25с)	Бег 500м (не более 2 мин 35с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 8раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 11с (не менее 6 раз)

### 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Е.М. Чумаков, С.В. Елисеев, Г.И. Богданов и др.: Самбо: справочник. - М.: Советский спорт, 2006
2. Туманян Г.С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. - М.: Академия, 2006
3. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
4. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
5. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... - Калининград: Янтарный сказ, 2003
6. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000
7. Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986
8. Е.М. Чумаков: Борьба самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
9. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1985
10. Рудман Д.Л.: Самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1979

11. Под общ. ред. А.П. Купцова: Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
12. Школьников Н.В.: Республика "Самбо-70". - М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Под ред. Е.М. Чумакова: Сто уроков борьбы самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1977
14. Чумаков Е.М.: Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976
15. Турин Л.Б.: Молодой самбист. - М.: Физкультура и спорт, 1970
16. <http://sambo.ru/> сайт Всероссийской федерации самбо.