

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования -  
спортивная школа «Торпедо»

Рассмотрено на заседании  
Преподавательского совета \_\_\_\_\_  
от « 01 » 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ  
«Торпедо»

Е. А. Мартыненко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ СОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
(Отделения самбо)**

Разработчики: тренеры-преподаватели  
Сергеев Руслан Иванович  
Фролов Александр Викторович  
Мартыненко Евгений Александрович

г. Рославль  
2023 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть учебной программы.....	3
2. Методическая часть учебной программы.....	7
Литература.....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по самбо составлена в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «о внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ», приказ Минспорта РФ от 07.07. 2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», приказом Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта РФ от 24.11.2022 №1073 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо», Минспорта РФ от 24.11.2022 №1074 «об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

В данной программе представлено содержание работы в СШ (отделение самбо, дзюдо) на спортивно - оздоровительном этапе.

В спортивно - оздоровительную группу зачисляются дети от 5 лет и далее безограничений, имеющие разрешение родителей и врача. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Основными задачами подготовки в СОГ являются:

- укрепление здоровья;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
- знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно - спортивных занятий;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основными показателями выполнения программных требований на спортивно - оздоровительном этапе является:

- стабильность обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней

подготовки определяется с учётом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств,

методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание Учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

## **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Возраст	Миним.число уч.	Миним.кол-во час.
Спортивно-оздоров.	Весь период	5-более	5-30	4.5

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в другие группы обучения рекомендуется проводить решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по этапам

обучения, общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). Учебный час составляет 60 минут.

**Примерный план-график распределения учебных часов для  
спортивно-оздоровительных групп**

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Техника	10	10	10	10	10	10	9	9	9	7	6	Летний отдых	100
2	Тактика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	3	3	3	3	3	2	2		36
4	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	7	7	7	7	7	6		80
5	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		12
6	Воспитательная работа		2				2		2					6
7	Теория и методика освоения самбо	1	1			1	1	1	1	1	2	1		10
8	Соревновательная подготовка		2	2				2						6
9	Зачетные требования				2					2	2			6
<b>Всего часов:</b>		<b>26</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>276</b>	

**План спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО СШ «Торпедо» отделения самбо**

№	месяц	темы
1	Сентябрь	<p>Врачебный контроль.</p> <p>Приемные контрольные нормативы.</p> <p>Краткий исторический обзор развития спортивной борьбы <b>.(теория)</b></p> <p>Общие понятия о гигиене. <b>(теория)</b></p> <p>Строевые упражнения (строевые команды, построения, повороты, и др.).</p> <p>Адаптация к физическим нагрузкам. Подвижные игры, эстафеты .</p> <p>Изучение и совершенствование страховок, элементов акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.).</p> <p>Захваты, игры в касания руками, ногами и другие борцовские игры.</p>
2	Октябрь	<p>Оборудование и инвентарь в спортивной борьбе – техника безопасности. <b>(теория)</b></p> <p>Борцовские игры на выталкивания «Петушиные бои».</p> <p>Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по</p>

	<p>канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)</p> <p>Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений (встать на мост со стойки, подъем разгибом из положения борцовского моста, забегание на мосту, передвижение пауковым шагом и др.).</p>
3	<p><b>Ноябрь</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)</p> <p>Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений (встать на мост со стойки, подъем разгибом из положения борцовского моста, забегание на мосту и др.).</p> <p>Борьба из положения на коленях на быстроту «лицом к лицу», «спина к спине», в положении лежа «бок о бок» и др.</p> <p>Командные игры (мини футбол, борцовский хоккей, регби и др.).</p>
4	<p><b>Декабрь</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)</p> <p>Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений (встать на мост со стойки, подъем разгибом из положения борцовского моста, забегание на мосту и др.).</p> <p>Выведение из равновесия. Выталкивания.</p> <p>Основы техники. Стойки в борьбе.</p> <p>Перетягивание каната. Игра в «чехарду».</p> <p>Правила соревнований.(теория) .</p> <p>Участие в детских спортивно-массовых мероприятиях.</p>
5	<p><b>Январь</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)</p> <p>Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений (встать на мост со стойки, подъем разгибом из положения борцовского моста, забегание на мосту и др.).</p> <p>Основы техники. Борьба в партере.</p> <p>Акробатические прыжки, кувырки, перевороты.</p> <p>Прыжки на скакалке, бег с сопротивлением.</p>
6	<p><b>Февраль</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)</p>

		<p>Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений (встать на мост со стойки, подъем разгибом из положения борцовского моста, забегание на мосту и др.).</p> <p>Подвижные игры. Эстафета с набивным мячом.</p>
7	Март	<p>Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)</p> <p>Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений (встать на мост со стойки, подъем разгибом из положения борцовского моста, забегание на мосту и др.).</p> <p>Борцовское регби.</p>
8	Апрель	<p>Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.).</p> <p>Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений (встать на мост со стойки, подъем разгибом из положения борцовского моста, забегание на мосту и др.).</p> <p>Игра « Вышибала», Эстафеты.</p>
9	Май	<p>Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке и др.)</p> <p>Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений (встать на мост со стойки, подъем разгибом из положения борцовского моста, забегание на мосту и др.).</p> <p>Игровые схватки.</p> <p>Участие в детских спортивно-массовых мероприятиях.</p> <p>Контрольно-переводные тесты.</p>
10	Июнь	Спортивно-оздоровительные мероприятия.
11	Июль	Спортивно-оздоровительные мероприятия.
12	Август	<p>Врачебный контроль.</p> <p>Приемные контрольные нормативы.</p>

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы самбо - и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике

борьбы самбо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий самбо и дзюдо.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники самбо и дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе ранних занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в борьбе самбо на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

### **Теоретическая подготовка**

*1. Краткий исторический обзор развития спортивной борьбы.* История развития спортивных единоборств. Ознакомление с различными видами борьбы. История развития самбо и дзюдо.

*2. Общие понятия о гигиене.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся самбо и дзюдо.

Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*3. Оборудование и инвентарь в спортивной борьбе – техника безопасности.* Форма самбиста и дзюдоиста. Соблюдение техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий.

*4. Правила соревнований.* Правила борьбы самбо. Правила борьбы дзюдо. Судейская терминология.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. Бег с низкого старта 60. Эстафетный бег с этапами до 40 м Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

*Спортивные и подвижные игры.* Борцовские игры на выталкивания «Петушиные бои» на одной, двух ногах, с помощью одной руки, двух рук, без рук и т.д. Командные игры (мини футбол, борцовский хоккей, регби). Игра «вышибала» с использованием лёгких мячей, цель игры обсалить членов противоположной команды мячом.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальные упражнения борцовской разминки. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост. Переходы с переднего моста на задний и обратно. Забегание на мосту.

*Элементы самостраховок при падении.* Самостраховки при падении на бок. Самостроховки при падениях на спину. Самостраховки при падении вперед.

### Техническая подготовка

1. Изучение стоек. Низкая стойка. Средняя стойка. Высокая стойка.
2. Изучение передвижений в спортивной борьбе. Вперёд. Назад, В стороны.
3. Изучение положений в партере. Высокий партер, Низкий партер.
4. Изучение удержаний. Удержания сбоку. Удержания поперёк. Удержания со стороны головы.

Удержания со стороны ног. Удержания верхом.

5. Изучение бросков выведением из равновесия. Выведение из равновесия толчком. Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия скручиванием.

6. *Изучение бросков подножкой.* Передняя подножка. Задняя подножка. Боковая подножка. Подножка на пятке.

7. *Изучение переворотов в партере.* Переворот с захватом дальней руки. Переворот опрокидыванием сбоку.

#### Тактическая подготовка

1. *Ведение учебных схваток по заданию.* Чёткое выполнение поставленной задачи (взять захват, сделать определённое действие, удержать преимущество, отыграть преимущество соперника и т.д.).

Целью данных заданий является формирование основ ведения схватки.

2. *Контрольные схватки по упрощённым правилам.* Целью схваток является формирование базовых навыков борца и применение их в реальной схватке.

#### МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 2) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 3) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

*В группах СО* основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

## Литература

1. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
3. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
4. <http://www.sambo.ru/> - Всероссийская федерация по самбо
5. <http://www.judo.ru/> - Федерация Дзюдо России
6. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Система и борьба: учебник - Издательство: Феникс Год: 2006
7. Справочник работника физической культуры и спорта - издательство «Советский спорт», М.: 2002г.
8. Н.О.Озолин «Настольная книга тренера. Наука побеждать»- издательство «Астрель», 2002г.
9. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2005 года (авторы С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков).
10. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов. - М.: ФиС, 1976.
11. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
12. Сборник официальных документов и материалов Госкомспорта России № 5, 2001 г. - М.: Советский спорт.
13. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. I. Пропедевтика. -М: Советский спорт, 1997.
14. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиология и психология. -М.: Советский спорт, 1998.
15. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. -М.: Советский спорт, 1998.
16. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. IV. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.
17. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.