

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва №2  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Тренерским Советом  
СШОР №2

от 14.08.2023 № 1



**Программа**  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«ОСНОВЫ БОРЬБЫ САМБО»**

Срок реализации программы: 3 года  
Возраст занимающихся по программе детей: 5-7 лет

Составил:  
Тренер-преподаватель отделения самбо  
Савельева Ольга Викторовна

Санкт-Петербург  
2023

## 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. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской чигаобы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горицкой борьбы и т.п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал. 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. Самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяет приобщить детей 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 тренировочный процесс по этапам подготовки, создать условия для индивидуализации тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий. Помочь каждому занимающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

Задачи: 1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей. 2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.

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

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач

физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и в дальнейшем участия в соревнованиях по спортивному самбо. Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (собрания, коллективное посещение соревнований и т.п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента занимающихся. Программа рассчитана на 3 года. Занятия проводятся с детьми от 5 лет до 8 лет. Комплектование групп по самбо осуществляется на основании выполнения(подтверждения) занимающимися нормативов общефизической подготовленности, соответствующих возрасту. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

**Начало тренировочных занятий осуществляется при:**

- медицинском заключении о состоянии здоровья ребенка
- сдачи нормативов
- договором с родителями

**Первый год подготовки**

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 и простейшим способам самообороны. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу с сентября по май. Основа занятий развитие простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. В конце года проводится показательное занятие для родителей.

План первого года подготовки

№	Темы	Кол-во часов	
		теория	практика
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	4	
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков		8
3	Развитие основных физических качеств		8
4	Простейшие акробатические элементы		4
5	Техника самостраховки		8
6	Техника борьбы лёжа		8
7	Техника борьбы в стойке		8
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		8
9	Простейшие способы самообороны		6
10	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.	4	6
11	Показательные выступления.	8	64

## Содержание тем подготовки

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, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная «страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекаат через плечи. Техника борьбы лёжа. Техника борьбы в стойке. Стойки. Передвижения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики. Простейшие способы самообороны.

## Второй год подготовки

Задачи: 1. Познакомить с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, правилами проведения соревнований по борьбе самбо. 2. Развивать основные физические качества. 3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений. 4. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного самбо. 5. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу с сентября по май. 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.

## План второго года подготовки

№	Темы	Кол-во часов	
		теория	практика
1	История возникновения и развития самбо в России	4	
2	Развитие и совершенствование основных физических качеств		10
3	Техника самостраховки		10
4	Простейшие акробатические элементы		4
6	Техника борьбы лёжа		8
7	Техника борьбы в стойке		8
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		10
9	Техника самообороны		8

10	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.	4	6
11	Показательные выступления	8	64

#### Содержание тем подготовки

Вводное занятие. История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся, показательное выступление. Развитие и совершенствование основных физических качеств. Содержание тем идентично теме 1 года подготовки. Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Содержание тем идентично теме 1 года подготовки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Комбинации переворачиваний. 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.

#### План третьего года подготовки

№	Темы	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Самбо как вид боевого искусства	4	
2	Развитие и совершенствование основных физических качеств.		8
3	Техника самостраховки		10
4	Простейшие акробатические элементы		8
6	Техника борьбы лёжа		10
7	Техника борьбы в стойке		10
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		4
9	Техника самообороны		8
10	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.	4	6
11	Показательные выступления.	8	64

#### Содержание тем подготовки

Вводное занятие. Профилактика травматизма. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся, показательное выступление. Развитие и совершенствование основных физических качеств. Содержание тем идентично теме 2 года подготовки. Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Содержание тем идентично теме 2 года подготовки. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. Основные положения правил соревнований по борьбе самбо. 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.

## Методика проведение занятий

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть-5 мин. Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 20 - 30 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной. Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10-20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале. Основная часть включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений и приемов. Изученные действия закрепляются тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста. Заключительная часть- 10 мин. Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели. На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок. Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков. Место проведения спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажерами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия.

### Меры безопасности при проведении тренировок по самбо

Требования к руководителю занятий 1. Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий. 2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу. 3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение. 4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов. Требования к занимающимся 1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения. 2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу. 3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре. 4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру. 5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и

наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены. 6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой. 7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

Методическая литература 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. Куринной 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.